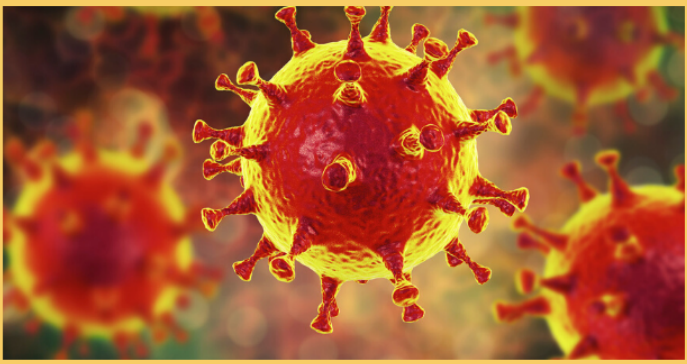
JAK ROZMAWIAĆ Z PRZEDSZKOLAKIEM (W CZASACH KORONAWIRUSA)



Na pewno w tym trudnym czasie panującej epidemii warto zadbać o dzieci- one przecież też widzą i słyszą i najzwyczajniej w świecie się boją, tak jak pewnie wielu dorosłych. Strach i niepokój są zupełnie naturalne w tego rodzaju sytuacji- ważne jest jednak by pomóc dzieciom sobie z tymi uczuciami poradzić najlepiej jak można. W tej ulotce znajdziecie Państwo kilka pomocnych sposobów i podpowiedzi- wybierzcie Państwo te, które Wam najbardziej odpowiadają i próbujcie także swoich sposobów na wspólne przeżycie tych dni w trosce o siebie i swoje rodziny.



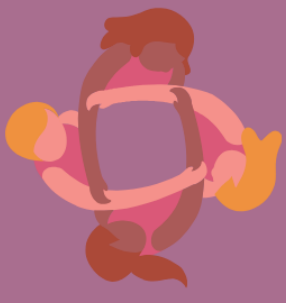
ZACZNIJ OD SWOICH EMOCJI- POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECKA ZALEŻY TAKŻE OD REAKCJI RODZICÓW NA SYTUACJĘ KRYZYSOWĄ- POSZUKAJCIE PAŃSTWO W SOBIE ZASOBÓW DO PORADZENIA SOBIE Z WŁASNYM LĘKIEM, POMOCNE SĄ TU RZECZOWE INFORMACJE, KTÓRE MOŻNA UZYSKAĆ, UNIKANIE FAKE-NEWSÓW (KORZYSTANIE ZE SPRAWDZONYCH I RZETELNYCH ŹRÓDEŁ INFORMACJI). DZIECI SĄ W NATURALNY SPOSÓB WYCZULONE NA REAKCJE RODZICA- PIERWSZY KROK TO PRACA NAD WŁASNYMI EMOCJAMI.



PRAWDA - TO BARDZO WAŻNE BY DZIECKO MOGŁO UFAĆ RODZICOWI/OPIEKUNOWI. UDZIELANIE BŁĘDNYCH INFORMACJI NIE BĘDZIE W TAKIEJ SYTUACJI POMOCNE, WPROST PRZECIWNIE. W TRUDNYM CZASIE DZIECKO MUSI WIEDZIEĆ I CZUĆ, ŻE RODZIC JEST SZCZERY I AUTENTYCZNY. WBREW POZOROM UKRYWANIE INFORMACJI MOŻE BUDZIĆ WIĘKSZY LĘK NIŻ KONKRETNA WIADOMOŚĆ. JEŻELI BĘDZIEMY ODPOWIADAĆ W SPOSÓB SPÓJNY, SPOKOJNY, PRZEMYŚLANY, Z KTÓREGO WYNIKA, ŻE WIEMY CO SIĘ DZIEJE I PANUJEMY NAD SYTUACJĄ TO DZIECKO BĘDZIE SPOKOJNE. WAŻNE OCZYWIŚCIE BY DLA PRZEDSZKOLAKA WIADOMOŚCI BYŁY PRAWDZIWIE, ALE ZROZUMIAŁE I DOŚĆ OGÓLNE.

DOSTOSUJ ILOŚĆ INFORMACJI DO WIEKU DZIECKA - WARTO NAKREŚLIĆ PROBLEM, JAKI OBECNIE MA MIEJSCE, TAK ABY DZIECKO NIE CZUŁO SIĘ ZLEKCEWAŻONE. NALEŻY JEDNAK UNIKAĆ NIEZROZUMIAŁYCH DLA DZIECI TERMINÓW NP. EPIDEMIA CZY CHOROBA ZAKAŹNA. PODCZAS ROZMOWY WYKORZYSTAJ PORÓWNANIA DO ZNANYCH DZIECKU SYTUACJI. ROZMAWIAJĄC O KORONAWIRUSIE Z DZIEĆMI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM WARTO POSŁUŻYĆ SIĘ BAJKAMI TERAPEUTYCZNYMI. W DOSTOSOWANY DLA TEJ GRUPY WIEKOWEJ SPOSÓB PRZEKAZUJĄ ONE NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE NA TEMAT SARS-COV-2. MOŻNA JE ZNALEŹĆ WPISUJĄC W WYSZUKIWARKĘ INTERNETOWĄ HASŁA TAKIE JAK: NP. „KORONAWIRUS KUZYN GRYPY”.

NIE ZAPOMNIJ O BLISKOŚCI - BLISKOŚĆ I DOTYK TO NIEZWYKLE ISTOTNE ŹRÓDŁO POZYTYWNYCH EMOCJI TAK POTRZEBNYCH GDY WOKÓŁ JEST DUŻO NAPIĘCIA I NIEPOKOJU- RODZICU PRZEDSZKOLAKA PRZYTULAJ, GŁASZCZ, CAŁUJ, GILGOCZ RÓB „LATAJACE SAMOLOTY”, PRZYDATNE MOGĄ BYĆ NP. „PRZYTULANKI CZYLI WIERSZYKI NA DZIECIĘCE MASAŻYKI” M. BOGDANOWICZ LUB INTERNET.



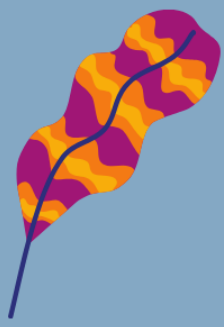
BLISKOŚĆ TO WSPÓLNE BYCIE RAZEM - JAKO RODZICE MACIE PAŃSTWO MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTAĆ Z DODATKOWEGO ZASIŁKU OPIEKUŃCZEGO NA CZAS OPIEKI NAD DZIECKIEM W ZWIĄZKU Z ZAMKNIĘCIEM Z POWODU COVID-19 ŻŁOBKA - KLUBU DZIECIĘCEGO - PRZEDSZKOLA – SZKOŁY (WWW.ZUS.PL).



NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM - TO NIEZWYKLE WAŻNE ZARÓWNO DLA DOROSŁYCH JAK I DLA DZIECI:
ĆWICZENIA ODDECHOWE, RELAKSACJA, WIZUALIZACJA
TO BEZCENNE ELEMENTY BUDOWANIA ZASOBÓW RADZENIA SOBIE Z DOŚWIADCZANYMI EMOCJAMI. MOŻNA SKORZYSTAĆ Z ĆWICZEŃ ZAWARTYCH W KSIĄŻCE ELINE SNEL „UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ ŻABKI" (TECHNIKI UWAŻNOŚCI DLA DZIECI OD 5 ROKU ŻYCIA).



PODAWAJ INFORMACJE KTÓRE MOGĄ USPOKOIĆ DZIECKO - RODZICE POWINNI PRZEKAZAĆ, ŻE W PEWNYM MOMENCIE MOGĄ MIEĆ OBJAWY PODOBNE DO GRYPY LUB PRZEZIĘBIENIA I WYTŁUMACZYĆ, ŻE PO ZGŁOSZENIU DO ODPOWIEDNICH SŁUŻB NA PEWNO OTRZYMAJĄ POMOC. LĘK MOŻE RÓWNIEŻ OBNIŻYĆ INFORMACJA, ŻE CHOROBA WYWOŁANA KORONAWIRUSEM W PRZYPADKU MAŁYCH DZIECI PRZEBIEGA ŁAGODNIE. ABY ZWIĘKSZYĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA NALEŻY PRZYPOMNIEĆ DZIECIOM O STOSOWANYCH ŚRODKACH ZARADCZYCH DZIĘKI KTÓRYM PRAWDOPODOBIEŃSTWO ZACHOROWANIA MALEJE. SĄ TO M.IN. CZĘSTE MYCIE RĄK, NIE DOTYKANIE TWARZY ORAZ POZOSTAWANIE W DOMU.



UNIKAJ OBIETNIC, KTÓRYCH MOŻESZ NIE DOTRZYMAĆ - NIE NALEŻY SKŁADAĆ DZIECKU OBIETNIC CO DO KTÓRYCH SAMI NIE JESTEŚMY PRZEKONANI NP. „WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE", „NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ" LUB „NA PEWNO NIE ZACHORUJEMY". WARTO ZA TO POSŁUGIWAĆ SIĘ RZECZOWYMI INFORMACJAMI. ZAPEWNIJ DZIECKO, ŻE EMOCJE JAKIE ODCZUWA TO NATURALNA REAKCJA ORGANIZMU ORAZ ZAPROPONUJ SPOSOBY PORADZENIA SOBIE Z NIMI NP. WSPÓLNA ZABAWA, PRZECZYTANIE ULUBIONEJ KSIĄŻKI CZY OGLĄDANIE ZDJĘĆ.



STWÓRZ RAZEM ZE SWOIM DZIECKIEM CIEKAWY I ATRAKCYJNY PLAN DNIA. ZMIANA CODZIENNEJ RUTYNY BYWA NIEŁATWA DLA DZIECI I MOŻE WYWOŁYWAĆ W NICH STAN NIEPOKOJU. USTALENIE CIEKAWYCH DLA DZIECKA AKTYWNOŚCI W CIĄGU DNIA POMOŻE MU W ZAAKCEPTOWANIU NOWEJ SYTUACJI ORAZ POZYTYWNIE WPŁYNIE NA JEGO NASTRÓJ. MOŻE TO BYĆ CZAS NA ROZWIJANIE PASJI LUB ODKRYWANIE NOWYCH ZAINTERESOWAŃ. W SYTUACJI GDY TĘSKNI ONO ZA ZNAJOMYM Z PRZEDSZKOLA LUB ZA JAKIMŚ CZŁONKIEM RODZINY WARTO UMOŻLIWIĆ MU KONTAKT TELEFONICZNY LUB WYKORZYSTAĆ NOWE TECHNOLOGIE NP. WIDEO ROZMOWA ZA POMOCĄ DOSTĘPNYCH APLIKACJI. PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ O ZDROWYM STYLU ŻYCIA. ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU, RUCH, ZDROWA DIETA TO NIEZWYKLE ISTOTNE ELEMENTY W KAŻDYM CZASIE, A SZCZEGÓLNIE TERAZ.

OBSERWUJ SWOJE DZIECKO - NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ NIE TYLKO NA MOŻLIWE OBJAWY INFEKCJI U DZIECI ALE RÓWNIEŻ NA OBJAWY SPODKU NASTROJU CZY LĘKU. ZWRÓĆ UWAGĘ CZY ZACHOWANIE DZIECKA W JAKIŚ SPOSÓB ULEGŁO ZMIANIE? CZY STAŁO SIĘ MAŁOMÓWNE? CZY STALE O COŚ DOPYTUJE? CZY MA PROBLEMY ZE SNEM LUB APETYTEM? MOGĄ TO BYĆ SYMPTOMY NARASTAJĄCEGO NAPIĘCIA, KTÓRYCH NIE NALEŻNY LEKCEWAŻYĆ. PRZEZNACZ CZAS NA ROZMOWĘ Z DZIECKIEM, ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ CO JEST PRZYCZYNĄ JEGO ZMARTWIEŃ.



NIE BÓJ SIĘ LĘKU SWOJEGO MALUCHA - CZĘSTO STOSOWANA PRZEZ RODZICÓW STRATEGIA TO ODWRACANIE UWAGI DZIECKA, CO W KRÓTKIEJ PERSPEKTYWIE WYDAJE SIĘ BYĆ SKUTECZNE, ALE DZIECKO POZOSTAJE ZE SWOIMI EMOCJAMI SAMO. JAK POMÓC? DAJ DZIECKU WYRAŹNY SYGNAŁ, ŻE JESTEŚ ZAINTERESOWANY TYM, CO MÓWI ALE POTRZEBUJESZ ZNAĆ WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW.

MOŻESZ ZAPYTAĆ: CO CZUJESZ W SWOIM CIELE, KIEDY O TYM MÓWISZ? JAK BARDZO SIĘ BOISZ, W SKALI OD JEDNEGO DO DZIESIĘCIU? CZY POTRAFISZ SOBIE WYOBRAZIĆ SZCZĘŚLIWE ZAKOŃCZENIE TEJ SYTUACJI? CO JEST W TYM WSZYSTKIM NAJTRUDNIEJSZE?

LUB ZAPROPONOWAĆ (DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM NIEKONIECZNIE PREFERUJĄ ROZMOWY): NAMALUJ CO CZUJESZ. ULEP Z PLASTELINY SWOJEGO „STRACHA”, A POTEM DODAJ COŚ ŻEBY NIE BYŁ JUŻ TAKI STRASZNY



POZWÓL DZIECIOM SIĘ BAWIĆ- DZIECIAKI CZĘSTO ODREAGOWUJĄ SPONTANICZNIE POPRZEZ ZABAWY W „KORONAWIRUSA" ITP.- TO NATURALNY MECHANIZM POZWALAJĄCY DZIECIOM PRZYSTOSOWAĆ SIĘ DO TRUDNYCH SYTUACJI.



OPOWIEDZ BAJKĘ- TO METODA, KTÓRA POZWALA W BEZPIECZNY SPOSÓB ODREAGOWAĆ DOŚWIADCZANE PRZEZ DZIECKO EMOCJE: NP. „JEŻYK BARTEK ZOSTAJE W DOMU" (HTTPS://DZIECIECAPSYCHOLOGIA.PL/BLOG), „BAJKA O KORONAWIRUSOLANDII" (AUTOR A.SZYGENDOWSKA: HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PERMALINK.PHP?STORY_FBID=2648966498712563&ID=209031535124435O) . MOŻNA TEŻ STWORZYĆ Z DZIECKIEM WŁASNĄ BAJKĘ, W KTÓREJ BOHATER DOŚWIADCZAJĄC RÓŻNYCH EMOCJI I PRZYGÓD PRZEZWYCIĘŻA TRUDNOŚCI.



PRZYDATNE LINKI:
HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/KORONAWIRUS/INFORMACJE-DLA-RODZICOW
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ZESPOLPORADNII.PILA/
HTTPS://DZIECIECAPSYCHOLOGIA.PL/BLOG/
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/DZIECISAWAZNE/
HTTP://WWW.NECIO.PL
HTTPS://PL.PINTEREST.COM/
HTTPS://MOJEDZIECIKREATYWNIE.PL/

powiat pilski

ZESPÓŁ PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNYCH W PILE

opracowane przez K. Należyty i K. Pikulik-Sypek