

Drodzy Rodzice!

Nikomu chyba nie musimy mówić, że sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się teraz jako społeczeństwo, jest wyjątkowo trudna. My – Dorośli – odczuwamy wzmożony niepokój, bo brakuje nam poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności. Wiele wiadomości, które wpływają do nas za pośrednictwem mediów, niestety jest fałszywych – zwiększają jedynie nasz poziom lęku o przyszłość.

Nasze Dzieciaki te wszystkie emocje przeżywają ze zwiększoną siłą – bo nie do końca rozumieją, co teraz się dzieje. Informacje, jakie do nich dochodzą, już same w sobie są niepokojące, a do tego dochodzi jeszcze kwestia odbioru naszych uczuć i zmartwień.

W związku z zaistniałą sytuacją chcę przedstawić Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży dotyczącej rozmowy z dziećmi i adolescentami o aktualnych wydarzeniach:

„1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.

2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.

3. Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.

4. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy gov).

- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

5. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia.

Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być męczące, jest jednak formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.

6. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.

7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.

8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.

9. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.

10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym.

11. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.

12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i

wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.

13. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.

14. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. Nic więc dziwnego, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako dbający dorośli, możemy pomóc poprzez słuchanie oraz odpowiadanie w sposób wspierający, szczerzy i zrozumiały. Na szczęście często dzieci wykazują dużą odporność psychiczną na stratę czy chorobę, Ważne jest jednak, by tworzyć bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą czuły się swobodnie zadając pytania. Możemy skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie.”

W tym miejscu chcemy Państwa zapoznać z kilkoma artykułami i infografikami, jak rozmawiać z Dziećmi o epidemii i emocjach z nią związanych:

- [https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem?fbclid=IwAR2Vklz1XK4NcJ043NfmRHA0kffF2871z\\_4CH\\_8IRQ4K08jTl\\_K5C6CFTUI](https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem?fbclid=IwAR2Vklz1XK4NcJ043NfmRHA0kffF2871z_4CH_8IRQ4K08jTl_K5C6CFTUI)
- [https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR09ZpRPBS7TKkEwAjOEX8ILW0r0B57MY8fWD\\_ojD6VRKGOyqmtunsrPK\\_Q](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR09ZpRPBS7TKkEwAjOEX8ILW0r0B57MY8fWD_ojD6VRKGOyqmtunsrPK_Q)
- [https://www.facebook.com/agnieszkabiela.trenerka/posts/2552640114952030?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/agnieszkabiela.trenerka/posts/2552640114952030?_tn=-R)
- <https://www.facebook.com/nietylkopsycholog/posts/865153777288414>
- [https://www.facebook.com/borntoperformpsychology/posts/227604985300099?\\_tn=-R](https://www.facebook.com/borntoperformpsychology/posts/227604985300099?_tn=-R)

Istnieje też możliwość uzyskania dodatkowego wsparcia i pomocy psychologicznej, dla osób (tak samo dorosłych, jak i dzieci), które nie do końca potrafią odnaleźć się w bieżącej sytuacji:

- <https://ppprudaslaska.pl/koronawirus-informacje/>
- <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>
- <http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej/21124>