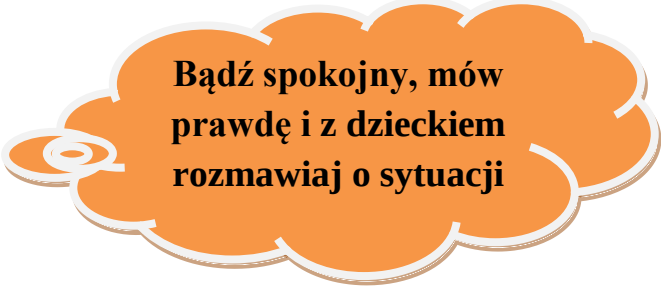


Jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

Epidemia koronawirusa może wywoływać w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Szczególnie dzieci mogą odczuwać takie emocje. Pomimo tego, że każde dziecko inaczej radzi sobie z przeżywanymi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wszystkich planowanych wydarzeń i odcięcia od przyjaciół, trzeba im okazać wsparcie i miłość najbliższych.

Oto kilka wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.





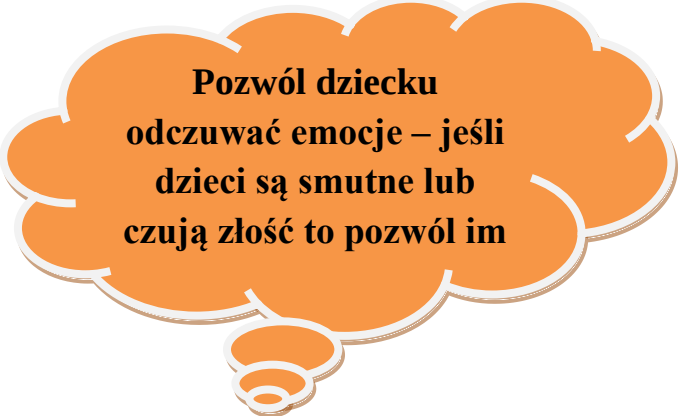
**Bądź spokojny, mów
prawdę i z dzieckiem
rozmawiaj o sytuacji**

Porozmawiaj z dzieckiem o wirusie, o objawach jakie wywołuje. Powiedz dziecku, że każdy może mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Powiedz dziecku że powinno zawsze informować rodziców, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Zwróć uwagę, na to, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.



**Trzymaj się
rutyny, zrób plan
dnia**

Opracuj plan dnia i się tego trzymaj. Stały harmonogram daje poczucie bezpieczeństwa i stabilizację. W planie powinny znaleźć się: czas na naukę, zabawę i odpoczynek, czas na kontakt z przyjaciółmi, czas na prace domowe. Spróbuj ze starszymi dziećmi opracować wspólnie plan, uwzględnij propozycje dzieci – będą się czuły docenione.



**Pozwól dziecku
odczuwać emocje – jeśli
dzieci są smutne lub
czują złość to pozwól im**

Okaż zrozumienie dla przeżywanych emocji, wesprzyj, przytul. Jeśli płaczą, to znaczy że potrzebują dać ujścia emocjom. Empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

**Sprawdź, jakie
informacje o
koronawirusie docierają
do Twoich dzieci.**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych *fake newsów* o epidemii. Sprawdź, co Twoje dziecko wie o koronawirusie i w miarę możliwości skoryguj te informacje. Nie dziel się najnowszymi danymi, bo mogą wywoływać u dziecka lęki i stres. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

**Kontroluj swoje
zachowanie**

Jeśli odczuwasz lęki w związku epidemią spróbuj zachować spokój. Nie dziel się z dziećmi swoimi lękami i nie okazuj obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, ale dzięki temu dziecko ma poczucie bezpieczeństwa.

**Stwórz okazje do
wspólnego spędzania
czasu**

Zapewnij dziecku wspólny czas, np. wspólną zabawę, gry, gotowanie wspólnych posiłków. Starszemu dziecku daj swobodę w spędzaniu czasu w Internecie i w mediach społecznościowych, uwzględniony w harmonogramie dnia. (daj tyle czasu by nie zdominował całego czasu na odpoczynek)

**Staraj się zachować
poczucie humoru i
bądź pozytywni
nastawiony**

Śmianie się z trudności, tematów tabu lub kłopotliwych jest mechanizmem obronnym i reakcją obniżającą poziom lęku. Nie znaczy to jednak, że można podchodzić do tematu epidemii w sposób kpiący lub lekceważący. Nie należy śmiać się z ludzi zakażonych i chorych.



Kasia Czakiert

