

Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne podczas pandemii koronawirusa

Pedagog szkolny: mgr Anna Żywicka

Ze względu na rozprzestrzeniające się fałszywe informacje na temat COVID-19 oraz związane z nimi poziomy lęk, przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży dotyczącej rozmowy z dziećmi i adolescentami o aktualnych wydarzeniach:

- Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
- Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.
- Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.
- 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>

- Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
- Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
- Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zmartwienia 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.
- 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.
- Uświadom dziecku, 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.
- 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.
- Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.

- 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.
- 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.
- 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 rozumiały. 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.

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny www.aacap.org 13.03.2020]

Zachęcam do poczytania artykułów:

https://polskatimes.pl/koronawirus-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-porady-psychologa-z-uniwrsytetu-swps/ar/c1-14855071?fbclid=IwAR3FVj5Zf2qIXF3q7DLd2mSL1hPS-x_g3yRX8HNSqI9Mia6sV3z5vrEfP5M

<https://www.podwojniewyjatkowi.pl/post/1%C4%99k-o-wirusie-wszyscy-wiemy-o-kt%C3%B3rym?fbclid=IwAR2HDPdKo1O6jsXwUFxrpR-X49pi7bgwQ0jePBfzkgPZD53qPXPLtu8NzPM>

https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-przetrwac-razem-kwarantanne/?fbclid=IwAR0zido-170d8gcI_7CBZ6LU6sAzpwJk0h5XTB5vRWZzu6VFQ2P2b4rGS1c

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem?fbclid=IwAR3K5hsNYdsBA7OtVONELs-wH-fP5sMDBqxM7Jr-Hdru4isTEBagH4Z6wYM>

https://psychoterapia.plus/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-epidemii-koronawirusa/?fbclid=IwAR1OPpOLWpVcIb3g4azwDSVnN_WtL3kAZIfNrqucQi31wn_gBLc2zk7S19o

https://psychoterapia.plus/nastolatku-porady-jak-efektywnie-funkcjonowac-w-okresie-pandemii/?fbclid=IwAR2IBsdAMIQtDa_TwEedA79u_0vndrRTxQuzCGzag63SgXaT689hTF4Fs-M

Książeczka PDF o koronawirusie

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR1FoGPs5DO23GT13VYkagxQkrfxd6yEquZRG14vykUllcAaKlePQZ4a3DE

Informacje w formie graficznej o koronawirusie - „Infografiki”

JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

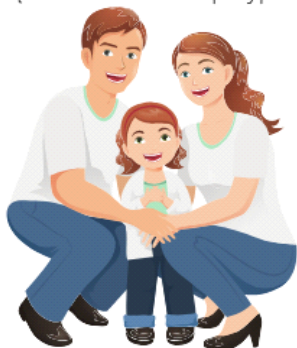
(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?



1

Ograniczcie dostęp dzieci do informacji płynących ze środków masowego przekazu.



2

Tłumaczcie dzieciom, że działania podejmowane odgórnie przez poszczególne rządy i instytucje są uzasadnione.



3

Skupcie uwagę dzieci na pozytywnych aspektach epidemii – na tym, że jesteśmy bardziej uważni na higienę, zyskujemy większą świadomość nad tym, jak przenoszą się wirusy i jak się przed nimi chroni.



4

Przyjmujcie z akceptacją lęk dziecka, jeśli Wam go zgłosi lub sami zauważycie.



5

Rozmawiajcie. Ważne dla dziecka będzie doświadczenie Waszej otwartości na rozmowy o wszystkim tym, co wywoła temat koronawirusa.

Dlaczego to takie ważne?

KORONAWIRUS

JAK PORADZIĆ SOBIE Z ZAMARTWIANIEM SIĘ?

1. Uważnij swój lęk

- to zrozumiała reakcja w tej sytuacji

2. Rozróżnij zamartwianie produktywne od nieproduktywnego

- produktywne prowadzi do konkretnych działań (np. mycie rąk), nieproduktywne to głównie myśli "A co jeśli..."

3. Zaakceptuj niepewność i brak kontroli

- to część naszego życia

4. Nie myl prawdopodobieństwa z możliwością

- możliwość zakażenia jest zawsze, prawdopodobieństwo jest konkretną liczbą (odsyłam do WHO)

5. Ogranicz googlowanie

- pogrążanie się w sensacyjnych wiadomościach "podkręci" lęk

6. Ustal czas na "zamartwianie się"

- przesuwaj zmartwienia na ustaloną porę

7. Ustal cel na dany dzień

- skupienie na ważnych rzeczach pozwala przetrwać lęk

STRES - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?



koloruj lub rysuj



myśl o miłych rzeczach



weź głęboki oddech



porozmawiaj z kimś



zrób listę plusów
i minusów



zrób sobie przerwę



poczytaj książkę



pogłaszcz zwierzątko



obejrzyj zdjęcia



mów do siebie
pozytywnie



idź na spacer lub
poćwicz w domu



zapisz myśli w
pamiętniku

MAMO! TATO! - CO SIĘ DZIEJE?



Czego warto unikać podczas rozmów z dziećmi o epidemii?

Psycholog, Ania Szreder-Bach

1 NIE PRZENOŚ SWOICH LĘKÓW NA DZIECKO - ZACHOWAJ SPOKOJ

Jeżeli Wasze dzieci się czegoś boją, to przyjrzyjcie się też sobie. Często jest tak, że jeżeli my się czegoś boimy to w nieświadomy sposób przenosimy te lęki na dzieci. Odczuwanie permanentnego lęku, spowodowanego zagrożeniem może negatywnie wpłynąć na Twoje dziecko. Dlatego dzielcie się tylko sprawdzonymi informacjami i starannie sprawdzajcie źródła. Czując się bezpiecznie, znajdziesz w sobie spokój, który będzie z pewnością potrzebny także Twojemu dziecku.



2 DZIECKO NIE JEST TOBĄ, NIE MUSI CZUĆ TAK SĄMO JAK TY - ZACHOWAJ SPOKOJ.

Uświadom sobie własne emocje, daj sobie prawo do ich wyrażania. Daj swojemu dziecku szansę, aby ono również mogło pokazać swoje emocje - zarówno te trudne (złość, lęk) jak i te przyjemne (radość, zadowolenie). Pomóż dziecku nazwać jego emocje, jeśli będzie miało z tym trudności, np. Złocisz się, ponieważ chcesz spotkać się z kolegą, a w związku z obecną sytuacją nie pozwalam Tobie wyjść z domu?



3 NIE ZMUSZAJ DZIECKA, ABY MÓWIŁO CO CZUJE - ZACHOWAJ SPOKOJ.

Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszajmy, aby mówiło! To sytuacja wyjątkowa, nie jest łatwo w niej się odnaleźć. Czasem wystarczy zapewnienie dziecku, że jesteśmy gotowi, aby z nim porozmawiać. To ważne, aby nie zostawiać dzieci samych ze swoimi emocjami - spróbuj dopytać co mogłoby mu ułatwić rozmowę.



4 JESZCZE NIGDY NIKT NIE PRZESTAŁ SIĘ BAĆ PO SŁOWACH „NIE BOJ SIĘ” - ZACHOWAJ SPOKOJ

Nie zawstydzaj, nie ośmieszaj, nie porównuj. Bądź otwarty na wszystkie emocje swojego dziecka. To co czuje jest normalne. Akceptowanie uczuć dziecka jest bardzo ważne dzięki temu mogą wykształcić w sobie poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa.



5 NIE MA JEDNEJ RECEPTY NA TO, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TRUDNYCH SPRAWACH - ZACHOWAJ SPOKOJ

Daj sobie prawo do bycia zmęczonym, zniechęconym, smutnym, rozdrażnionym. Znasz swoje dziecko lepiej niż inni. Bądź autentyczny w tym co mówisz i robisz - dziecko poczuje się bezpiecznie.



Pamiętajmy, aby odnosić się do racjonalnej, naukowej wiedzy opartej na dowodach. W sytuacji epidemii źródłem rzetelnej wiedzy są komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce (GIS). Zaufajmy ekspertom, w tym przypadku lekarzom specjalistom wirusologom i epidemiologom, stosujmy się do ich zaleceń i dbajmy o siebie i ludzi wokół nas.

Jak radzić sobie ze stresem podczas panowania COVID-19



To normalne, że podczas kryzysu czuje się smutny, zestresowany, zdezorientowany, przestraszony lub zły.

Rozmowa z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się ze znajomymi i rodziną.



Pamiętaj, że nie wszystko, co słyszysz o wirusie, może być prawdą.

Bądź na bieżąco i korzystaj z informacji z zaufanych źródeł, takich jak Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), SANEPID lub Polski Czerwony Krzyż.



Zmniejsz zaniepokojenie i zdenerwowanie, ograniczając czas, jaki Ty i Twoja rodzina spędzacie na oglądaniu lub słuchaniu niepokojących relacji w mediach.



Wykorzystaj umiejętności, które w przeszłości pomogły Ci poradzić sobie z problemami, wykorzystaj je, aby radzić sobie z emocjami podczas wybuchu epidemii.



Jeśli musisz pozostać w domu, zachowuj zdrowy styl życia, w tym: odpowiednią dietę, sen, ćwiczenia i pamiętaj o kontakcie z rodziną i przyjaciółmi zarówno w domu, jak i zdalnie.



Ze wszelkimi emocjami należy radzić sobie w zdrowy sposób.

Jeśli czujesz się przygnębiony, porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia lub psychologiem. Zaplanuj, gdzie się udać i jak szukać pomocy zarówno medycznej, jak i psychologicznej.



www.pck.pomorze.pl

Źródło: WHO i IFRC