

Jak wspierać dziecko w czasie epidemii?

minimalizacja napięcia



- **Otoczenie dziecka wsparciem, daje poczucie bezpieczeństwa.**
- **Stworzenie bezpiecznego i otwartego środowiska do zadawania pytań.**
- **Dostosowanie formy komunikatu, rozmowy do wieku dziecka (niewskazane jest jednak poruszanie tematu koronawirusa, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości do takiej rozmowy).**
- **Otwartość oraz szczerze odpowiedzi na postawione przez dziecko pytania.**
- **Wspólne z dzieckiem rozpoznanie i nazwanie uczuć, emocji które obecnie są odczuwane (strach, niepokój, lęk to odczucia, które naturalnie towarzyszą w sytuacjach kryzysu).**
- **Uświadomienie dziecku o otrzymywanej pomocy dla osób dotkniętych koronawirusem (to odpowiedni moment na przekazanie, że w momencie choroby, czy problemu istnieje możliwość uzyskania pomocy od odpowiednich instytucji).**

zachowanie osoby dorosłej



- **Dzieci obserwują zachowania, reakcje dorosłych na wiadomości dotyczące koronawirusa.**
 - **Należy korzystać z wiarygodnych źródeł informacji (np. Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia WHO, SANEPID)**
 - **Nadmierne oglądanie telewizji, śledzenie nowych wiadomości na temat obecnej sytuacji może być źródłem napięcia,**
 - **potęgować lęk.**
- Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, może wystąpić sytuacja, że dziecko nie będzie wykazywało zainteresowania tematem wirusa. Warto dać mu do tego prawo z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.**



Stałość dnia

→ **Zaplanowany, stały rozkład dnia pozwala zwiększyć poczucie stabilności, przewidywalności, a w efekcie bezpieczeństwa (ustalenie wspólnie z dzieckiem czasu na naukę, rozmowę, zabawę, odpoczynek).**

→ **Opracowanie własne na podstawie:
Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (dostępny www.aacap.org (5.03.2020)).**