

Koronawirus

Jak rozmawiać z dzieckiem o epidemii koronawirusa?

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnym momencie, przeżywamy trudne dla nas emocje. Jak powiedzieć o tym dziecku, co powiedzieć, jak je uspokajać, jak odpowiadać na pytania?

1. Zadbaj o siebie, swoje emocje.

Przede wszystkim, co najważniejsze, uspokój swoje emocje. Zatrósz się o samego siebie, staraj się być spokojny i nie popadaj w panikę. Odizoluj się od niesprawdzonych informacji, od źródeł, które mają wzbudzać Twoją panikę, kontroluj czas, jaki spędzasz przed telewizorem czy komputerem, przyswajając kolejne informacje o wirusie. Zadbaj o swój spokój. Dopiero wtedy będziesz gotowy na rozmowę z dzieckiem.

2. Zadbaj o odpowiedni moment.

Znajdź taki moment w ciągu dnia, gdy będziesz miał chwilę czasu dla dziecka, czas nie tylko na powiedzenie, co Ty o tym myślisz i co wiesz, ale przede wszystkim czas na udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania dziecka. Zadbaj o spokój i przestrzeń do takiej rozmowy.

3. Rozpoznaj, jakiej wiedzy Twoje dziecko potrzebuje.

Jeśli Twoje dziecko jest silnie lękowe, reaguje dużym niepokojem na wydarzenia z ostatnich dni, zamknięcie szkoły, kina, robienie większych zakupów, przyjrzyj się, czego naprawdę Twoje dziecko potrzebuje w tej chwili. Z dużym prawdopodobieństwem potrzebuje spokoju, opanowania pobudzenia, Twojej pomocy w poradzeniu sobie z niepewnością, lękiem.

Jeśli zaś Twoje dziecko bagatelizuje problem, możesz mu przekazać znacznie więcej informacji, zadbaj o jego pełne uświadomienie, mów o konieczności częstego mycia rąk i ograniczania wychodzenia z domu. Wyjaśniaj powody, odpowiadaj na pytania, rozwiewaj wątpliwości.

4. Bądź otwarty na pytania dziecka, zadbaj o rzetelne informacje.

Spokojnie, rzeczowo wyjaśnij dziecku obecną sytuację, posługuj się tylko sprawdzonymi informacjami. Wiele dzieci wiedzę o wirusie czerpie z Internetu, memów, od kolegów, z żartów itd. To z pewnością nie wystarczy, by nasze dziecko potraktowało sprawę poważnie, ale jednocześnie nie wpadało w panikę.

Poniżej podajemy link do krótkiej prezentacji na temat koronawirusa, który może być wstępem do rozmowy z Waszymi młodszymi pociechami.

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf?fbclid=IwAR1aHYGwx_VS4eknXgoptqXPrjx6sbK_ODF7fP_9WmDCf2KYx3-lbtNI2u0

Udostępniamy również listę z linkami do stron, na których uczniowie mogą uczyć się przez zabawę:

- https://www.dyktanda.net/dyktanda.php?fbclid=IwAR3K9NjD4DDOvNpT97NwCSzL8gdvC6hxRgUBIAqVOVmm_B2zb1Eb-xUOwa4
- <https://szaloneliczby.pl/?fbclid=IwAR3AVVUR1V0oAfVLfhtr90OWLZCSA6zIIp2c3aURNecfTKD3SaG8wRY2cwg>
- http://matematykadladzieci.pl/?fbclid=IwAR1ODmb6VevGx2TIY53_THEgu-v5uwIlzwtobBot9lqhV1fNw2bssAvWjP4
- http://www.zamiastkserowki.edu.pl/2020/03/nauka-on-line-klasa-3.html?fbclid=IwAR3T1p1H8Ts8XTaP7_vT4uwNUZix-L267zZQ2WuVdcb39nyABwjzfvZVLdQU

Z wyrazami szacunku i życzeniami zdrowia pedagogzy szkolni Magdalena Gielec i Małgorzata Kafar.