

KILKA KRÓTKICH PORAD dla rodziców na czas przymusowej izolacji „**Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?**”

Szanowni Państwo,

Zakładam, że większość z Państwa rozmawia teraz często i dużo ze swoimi dziećmi, ale być może nie wiecie, jak przekazać dzieciom informację o koronawirusie. Zaczynajcie od tego, żeby **dzieciom wytłumaczyć, dlaczego nie mogą** teraz chodzić do przedszkola, spotykać się z innymi i wychodzić na plac zabaw.

Powiedzcie dzieciom o małym zarazku, który powoduje chorobę i który łatwo przenosi się z osoby na osobę. Starajcie się **mówić rzeczowo, spokojnie, bez emocji, bez straszenia dziecka**. Nie opowiadajcie dzieciom, że od tego się umiera, ale z drugiej strony nie lekceważcie tej sytuacji. Nie komentujcie na głos przy dzieciach ilości zgonów we Włoszech czy w Polsce. **Swoje obawy omawiajcie w gronie dorosłych, kiedy macie pewność, że dzieci Was nie słyszą**. Postarajcie się taką rozmowę przeprowadzić rano np. po śniadaniu, tak, aby dziecko w ciągu dnia miało szansę Was jeszcze o coś dopytać, jakoś to sobie poukładać w głowie. Jeśli dziecko zadaje pytania, na które nie znacie w danym momencie odpowiedzi, to mu to po prostu powiedzcie. Jeśli, czegoś nie wiecie, to możecie:

1. obiecać dziecku, że postaracie się znaleźć informację na dany temat do konkretnego umówionego z dzieckiem terminu (np. do jutra po śniadaniu)
2. wspólnie z dzieckiem spróbować poszukać odpowiedzi np. na stronach Ministerstwa Zdrowia.

Oczywiście na ten moment nawet fachowcy nie wiedzą wielu rzeczy i to też dzieciom można wytłumaczyć. Np. „nie wiemy, do kiedy potrwa czas nie chodzenia do przedszkola, ale dorośli robią teraz wszystko, żeby walczyć z tym małym zarazkiem i żeby dzieci mogły jak najszybciej wrócić do swoich kolegów i koleżanek”

Dbajcie o to, by dzieci często myły ręce. Pokazujcie dzieciom, jak mają to robić. Myjcie ręce wspólnie, traktując to jako zabawę i okazję do postraszenia małego zarazka.

Wytłumaczcie dzieciom, dlaczego tak ważne jest używanie mydła. Możecie zademonstrować to dzieciom w bardzo prosty sposób.

PRZEPIS NA POKAZANIE DZIECIOM, DLACZEGO WAŻNE JEST UŻYWANIE MYDŁA:

Do głębokiego talerza czy miski nalewamy wodę, następnie delikatnie sypimy na wodę zmielony pieprz lub cynamon. Prosimy dziecko, by zanurzyło paluszek delikatnie w wodzie i obserwowało, co się dzieje z pieprzem/cynamonem na powierzchni wody, a także co dzieje się z paluszkiem po wyjęciu go z wody. Następnie, po opłukaniu smarujemy dziecku ten sam paluszek mydłem i znowu prosimy o delikatne zanurzenie go w wodzie i obserwowanie, co dzieje się z pieprzem/cynamonem oraz paluszkiem.

Jeśli macie Państwo jakieś pytania, komentarze czy wątpliwości piszcie do mnie na adres:
psycholog.przedszkole14@gmail.com

Serdecznie Państwa pozdrawiam,

Anna Dałek

Psycholog przedszkolny