



ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY W
DOBRZYKOWICACH

JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED WIRUSEM COVID-19?

Zofia Palibuda, psycholog szkolny

30.03.2020



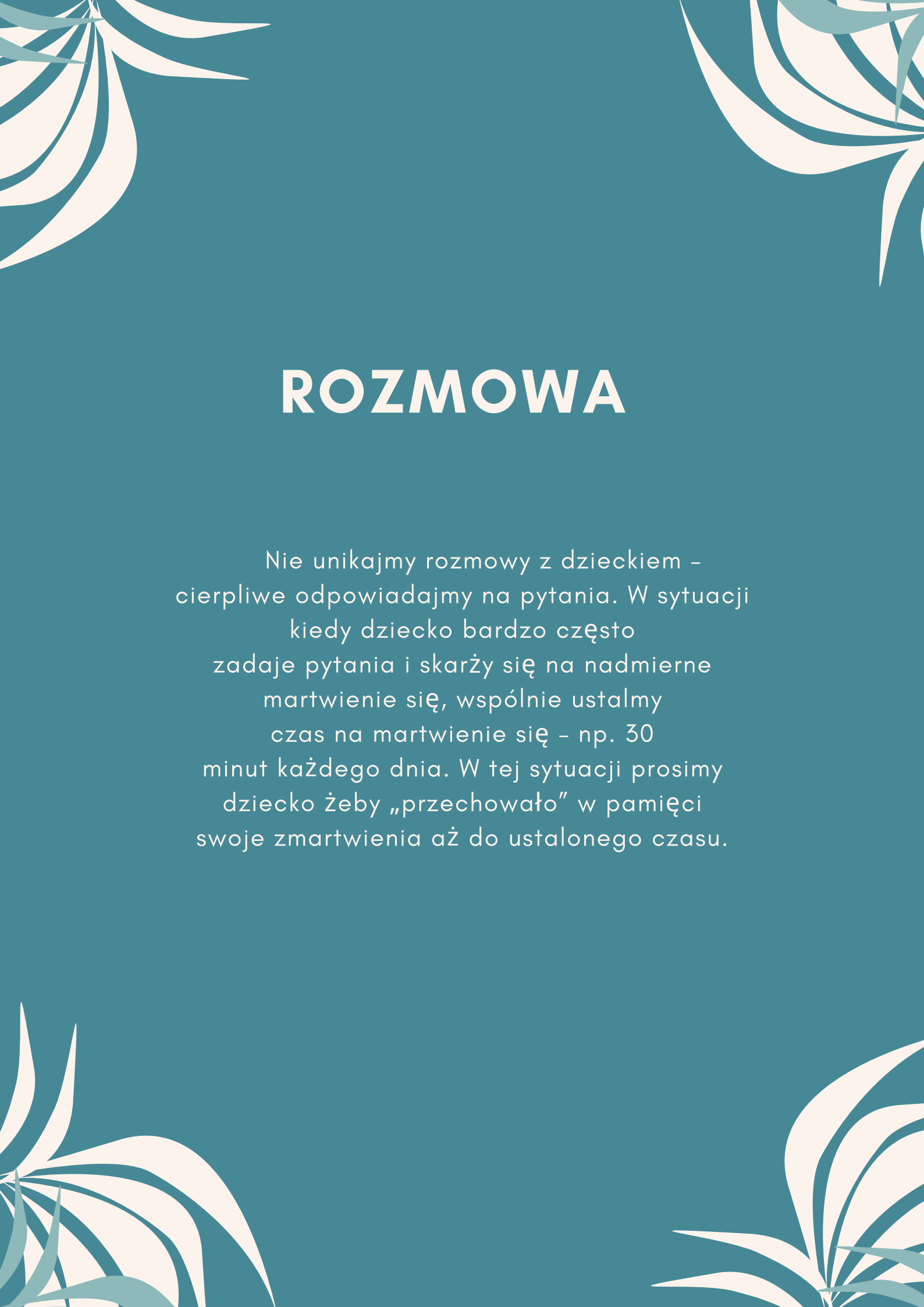
NORMALIZACJA LĘKU

W tym trudnym czasie bardzo ważna jest akceptacja emocji dzieci i okazanie tej akceptacji. Przedstawmy dziecku lęk jako emocję pożyteczną i potrzebną, która pomaga nam uniknąć zagrożenia. Zapytajmy dziecko o przykłady sytuacji w których lęk jest nam pomocny (przechodzenie przez ruchliwą ulicę, unikanie kontaktu z jadowitymi zwierzętami itp.). Przykład dotyczący zdrowia - umiarkowany lęk przed zachorowaniem jest korzystny, bo dzięki niemu robimy to co potrzebne - myjemy ręce, nie wychodzimy z domu.

The background is a solid teal color. In the four corners, there are stylized, overlapping leaf or petal shapes in a lighter teal or cream color, creating a decorative border effect.

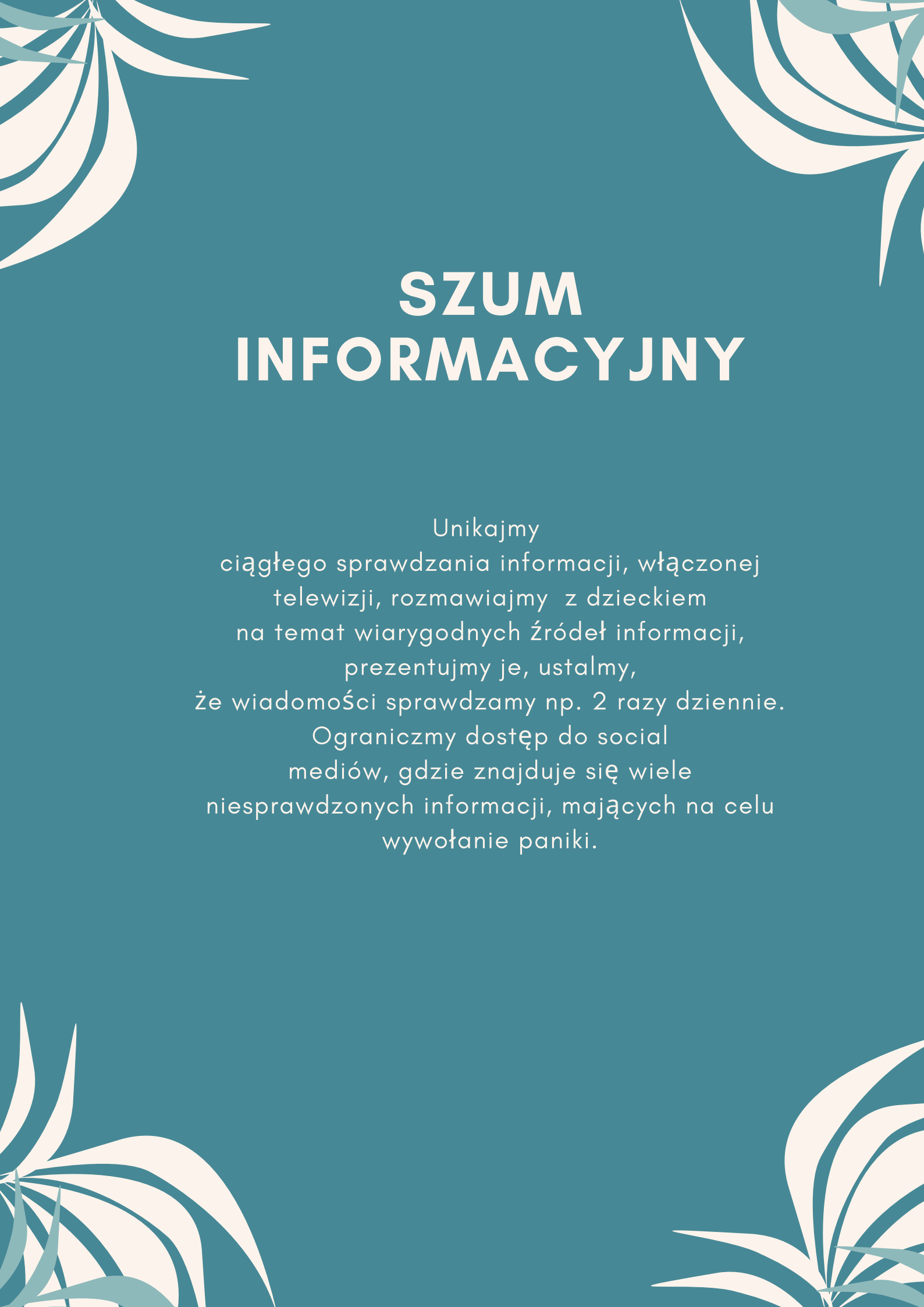
SPOSOBY DZIAŁANIA

Sprawdźmy
podczas rozmowy jak dziecko ocenia swoje
zasoby na poradzenie sobie z epidemią
- czy przecenia zagrożenie, czy też go nie
docenia? Podyskutujmy wspólnie z dzieckiem o
tym co możemy zrobić żeby poradzić sobie
z zagrożeniem, wskażmy konkretne sposoby.

The page features a teal background with stylized, light-colored leaf patterns in the corners. The leaves are elongated and pointed, with some showing internal vein details.

ROZMOWA

Nie unikajmy rozmowy z dzieckiem –
cierpliwie odpowiadajmy na pytania. W sytuacji
kiedy dziecko bardzo często
zadaje pytania i skarży się na nadmierne
martwienie się, wspólnie ustalmy
czas na martwienie się – np. 30
minut każdego dnia. W tej sytuacji prosimy
dziecko żeby „przechowało” w pamięci
swoje zmartwienia aż do ustalonego czasu.



SZUM INFORMACYJNY

Unikajmy
ciągłego sprawdzania informacji, włączonej
telewizji, rozmawiajmy z dzieckiem
na temat wiarygodnych źródeł informacji,
prezentujmy je, ustalmy,
że wiadomości sprawdzamy np. 2 razy dziennie.
Ograniczmy dostęp do social
mediów, gdzie znajduje się wiele
niesprawdzonych informacji, mających na celu
wywołanie paniki.



ODDZIELENIE FAKTÓW I MITÓW

Zabawa

„fakty” i „mity” – dzieci spisują na kartkach swoje
obawy dotyczące wirusa
i wspólnie z rodzicami weryfikują informacje w
sprawdzonych źródłach.

Można sporządzić wspólnie listę faktów na
temat wirusa.



UTRZYMYWANIE KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH

Zapewniamy dzieciom kontakt
z członkami rodziny i kolegami oraz koleżankami
za pomocą rozmowy
telefonicznej/video rozmowy, korzystnie wpłynie
to na rodzenie sobie z lękiem o
najbliższych.



ZAANGAŻOWANIE W POMOC

Przekierujmy
uwagę dziecka na pomoc innym – wspólnie
zastanówmy się nad tym co
można zrobić dla innych? Wybierzmy konkretne
działania: porządki, wybranie ubrań
i zabawek do oddania potrzebującym, wspólne
upieczenie ciasto dla osób
potrzebujących, zabawa z młodszym
rodzeństwem.



PLAN I RUTYNA DNIA

Ustalmy planu dnia – codzienna rutyna,
szczególnie w tym trudnym czasie zapewni
dziecku
poczucie bezpieczeństwa
i przewidywalności.