

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w czasie epidemii koronawirusa

W tym okresie, w którym dorośli przeżywają niepokój oraz niepewność, szczególną uwagę należy poświęcić zdrowiu psychicznemu także najmłodszych.

10 rad jak rodzice mogą zadbać o samopoczucie dzieci:

Rozmawiaj z dzieckiem o epidemii i zmianach w codziennej rutynie rodziny w sposób dostosowany do jego wieku i rozwoju

Przykładowe tematy do rozmowy z dzieckiem: Pokaż dziecku na ilustracji, jak wygląda wirus SARS-CoV-2 i wytłumacz, że wywołuje chorobę o nazwie COVID-19, która jest podobna do przeziębienia (wiele dostępnych broszur edukacyjnych znajduje się w internecie).

Naucz zasad prawidłowego mycia rąk, wytłumacz dlaczego jest to ważne (możesz pokazać mu dostępne online materiały wideo).

Porozmawiaj o tym, że ważne jest utrzymywanie odległości ok. 1-1,5 metra od innych osób i dlatego należy unikać dotykania innych osób w tym okresie.

Porozmawiaj także o tym, co to jest kwarantanna i jak się w niej należy zachować.

Wytłumacz, że czasem w przypadku zakażenia konieczny jest pobyt w szpitalu, a także wyjaśnij, że dzieci bardzo rzadko chorują na tę chorobę.

Wytłumacz, że osoby starsze (np. dziadkowie) mogą przechodzić chorobę ciężiej i z tego powodu musicie czasowo ograniczyć spotkania z nimi.

Wytłumacz, że ta choroba powoduje zmiany np. w podróżowaniu, pracy, szkole. Wyjaśnij, że ograniczenia są podejmowane po to, aby można było tę chorobę szybciej pokonać.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak się czuje w tej sytuacji

Czasem dzieci mogą bać się, że same zachorują albo zachoruje rodzic bądź ktoś bliski.

Mogą czuć różne emocje np. złość związaną z ograniczeniami w kontakcie z rówieśnikami.

Zapewnij dziecko, że nawet trudne uczucia, są normalne i mogą się nimi dzielić.

Wytłumacz dziecku, że sam też czasem czujesz smutek, złość czy niepokój i jak sobie z tym radzisz.

Zapewnij dziecko, że jest bezpieczne, a dorośli pracują nad tym, aby wszystko szybko wróciło do normalności.

Zadbaj o to, aby Twój przekaz był prawdziwy i autentyczny.

Chroń dziecko przed informacjami i obrazami nie dostosowanymi do ich wieku, które mogą budzić niepokój

Kontroluj szczególnie treści, z którymi styka się Twoje dziecko na portalach społecznościowych i w internecie.

Dla dziecka trudno czasem zweryfikować ich wiarygodność.

Okaż zainteresowanie stronami w internecie i aplikacjami w telefonie z których dziecko korzysta.

Porozmawiaj z dzieckiem o bezpieczeństwie w sieci, gdyż w sytuacji braku zajęć w szkole znacznie więcej czasu będzie poświęcało internetowi.

Spróbuj wspólnie z dzieckiem ustalić, ile czasu będzie korzystało z internetu i staraj się te zasady egzekwować.

Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi

Staraj się dbać o utrzymanie kontaktów z członkami rodziny w kwarantannie lub z osobami szczególnie zagrożonymi cięższym przebiegiem

choroby w bezpieczny dla wszystkich sposób, np. wykonując wideokonferencje z dziadkami, etc..



Umożliwiaj młodszym dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami

Warto, by dziecko porozmawiało z rówieśnikami przez telefon lub poprzez wideorozmowę w swoim wolnym czasie.



Postaraj się zaplanować stały plan dnia oraz warunki do nauki zdalnej

Zachęcaj dziecko do przygotowywania się rano, tak jakby miało wyjść z domu (poranna toaleta itd.).

Wyjaśnij, że nauka odbywa się zdalnie co nie oznacza, że można wylegiwać się w łóżku do późna.

Pozbądźcie się rozpraszaczy podczas nauki zdalnej - telewizor, telefon, portale społecznościowe.

W miarę możliwości zapewnij dziecku osobne pomieszczenie.

Uwzględnij

czas na naukę dla dzieci w wieku szkolnym oraz zaplanuj też czas na wspólne gry i zabawy (np. czytanie książek, planszówki).

Skorzystaj z materiałów na stronie:

www.gov.pl/web/edukacja.

Dbaj o prawidłową dietę oraz aktywność fizyczną Twojego dziecka

Dbaj o prawidłowe odżywianie swojego dziecka, a także zapewnij dostosowaną do wieku dziecka aktywność fizyczną nie narażającą na zarażenie –

minimum godzinę dziennie.

Możecie razem pójść na spacer do lasu lub pograć na świeżym powietrzu z innymi domownikami, pojeździć na rowerze – o ile wychodzenie na zewnątrz nie jest niezalecane lub zabronione.

Jeżeli musicie pozostać w domu – możecie pogimnastykować się wykorzystując na przykład ćwiczenia dostępne online.

Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy w funkcjonowaniu

Niepokojące objawy to np. złość i agresja, napady płaczu, trudności z zasypianiem, obniżenie nastroju, trudności z koncentracją uwagi, bóle głowy lub ciała.

Jeśli objawy Cię niepokoją skonsultuj się s pedagogiem lub psychologiem szkolnym lub innym specjalistą w celu uzyskania wsparcia, pomocy.



Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność

Pomóż im

zrozumieć, że nie powinno aktualnie spotykać się z innymi w sposób niekontrolowany.

Podkreśl, że sytuacja ma charakter czasowy, a nie trwałą.

Stawiaj dziecku wyraźne granice sygnalizując, że pewne zachowania niezależnie od emocji nie są i nie będą przez Ciebie akceptowane np.

okazywania braku szacunku dla osób starszych czy hejt

kierowany do innych, szczególnie osób dotkniętych chorobą lub

będących w kwarantannie.

Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladowuje

Drogi rodzicu dbaj o siebie: wysypiaj się, jedz zdrowo, uprawiaj aktywność fizyczną, dzwoń do rodziny i przyjaciół.

Pamiętaj, że najważniejsza jest Twoja postawa i Twoje kompetencje, pokazuj jak Ty przeżywasz i jak sobie radzisz w tej sytuacji (dzieci uczą się szczególnie szybko przez naśladowanie).



Broszura przygotowana na podstawie informacji Ministerstwa Zdrowia.

Opracowały:
Maria Pownuk-Slawig
Małgorzata Wyrwa
Lidia Binek