



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

Wsparcie psychologiczne podczas pandemii koronawirusa

ARTYKUŁY:

<https://polskatimes.pl/>

<https://www.podwojniewyjatkowi.pl/>

<https://kosmosdladoroslych.pl/>

<https://zwierciadlo.pl/>

<https://psychoterapia.plus/>

Przetłumaczony z angielskiego tekst z Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrii Dzieci i Młodzieży:

<https://drive.google.com/>

VIDEO:

<https://www.youtube.com/>

<https://bycblizej.pl/>

WEBINAR:

<https://www.swps.pl/>

KSIĄŻECZKA PDF O KORONAWIRUSIE:

<https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/>

<http://dorotabrodka.pl/>

Dziecięce emocje w praktyce – Jak rozwijać samoregulację?

<https://www.subscribepage.com/>



Grafika

JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.



Robert L. Leahy, Ph.D.
psychologytoday.com

KORONAWIRUS

JAK PORADZIĆ SOBIE Z ZAMARTWIANIEM SIĘ?

1. Uważnij swój lęk

- to zrozumiała reakcja w tej sytuacji

2. Rozróżnij zamartwianie produktywne od nieproduktywnego

- produktywne prowadzi do konkretnych działań (np. mycie rąk), nieproduktywne to głównie myśli "A co jeśli..."

3. Zaakceptuj niepewność i brak kontroli

- to część naszego życia

4. Nie myl prawdopodobieństwa z możliwością

- możliwość zakażenia jest zawsze, prawdopodobieństwo jest konkretną liczbą (odsyłam do WHO)

5. Ogranicz googlowanie

- pogrążanie się w sensacyjnych wiadomościach "podkręci" lęk

6. Ustal czas na "zamartwianie się"

- przesuwaj zmartwienia na ustaloną porę

7. Ustal cel na dany dzień

- skupienie na ważnych rzeczach pozwala przetrwać lęk





MAMO! TATO! - CO SIĘ DZIEJE?



Czego warto unikać podczas rozmów z dziećmi o epidemii?

Psycholog, Ania Szreder-Bach

1 NIE PRZENOŚ SWOICH LĘKÓW NA DZIECKO - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Jeżeli Wasze dzieci się czegoś boją, to przyjrzyjcie się też sobie. Często jest tak, że jeżeli my się czegoś boimy to w nieświadomy sposób przenosimy te lęki na dzieci. Odczuwanie permanentnego lęku, spowodowanego zagrożeniem może negatywnie wpłynąć na Twoje dziecko. Dlatego dzielcie się tylko sprawdzonymi informacjami i starannie sprawdzajcie źródła. Czując się bezpiecznie, znajdziesz w sobie spokój, który będzie z pewnością potrzebny także Twojemu dziecku.



2 DZIECKO NIE JEST TOBĄ, NIE MUSI CZUC TAK SĄMO JAK TY - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Uświadom sobie własne emocje, daj sobie prawo do ich wyrażania. Daj swojemu dziecku szansę, aby ono również mogło pokazać swoje emocje - zarówno te trudne (złość, lęk) jak i te przyjemne (radość, zadowolenie). Pomóż dziecku nazwać jego emocje, jeśli będzie miało z tym trudności, np. *Złoscił się, ponieważ chce spotkać się z kolegą, a w związku z obecną sytuacją nie pozwalam Tobie wyjść z domu?*



3 NIE ZMUSZAJ DZIECKA, ABY MÓWIŁO CO CZUJE - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszajmy, aby mówiło! To sytuacja wyjątkowa, nie jest łatwo w niej się odnaleźć. Czasem wystarczy zapewnienie dziecku, że jesteśmy gotowi, aby z nim porozmawiać. To ważne, aby nie zostawiać dzieci samych ze swoimi emocjami - spróbuj dopytać co mogłoby mu ułatwić rozmowę.



4 JESZCZE NIGDY NIKT NIE PRZESTAŁ SIĘ BAĆ PO SŁOWACH „NIE BÓJ SIĘ” - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie zawstydzaj, nie ośmieszaj, nie porównuj. Bądź otwarty na wszystkie emocje swojego dziecka. To co czuje jest normalne. Akceptowanie uczuć dziecka jest bardzo ważne dzięki temu mogą wykształcić w sobie poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa.



5 NIE MA JEDNEJ RECEPTY NA TO, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TRUDNYCH SPRAWACH - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Daj sobie prawo do bycia zmęczonym, zniechęconym, smutnym, rozdrażnionym. Znasz swoje dziecko lepiej niż inni. Bądź autentyczny w tym co mówisz i robisz - dziecko poczuje się bezpiecznie.



Pamiętajmy, aby odnosić się do racjonalnej, naukowej wiedzy opartej na dowodach. W sytuacji epidemii źródłem rzetelnej wiedzy są komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce (GIS). Zaufajmy ekspertom, w tym przypadkiem lekarzom specjalistom wirusologom i epidemiologom, stosujmy się do ich zaleceń i dbajmy o siebie i ludzi wokół nas.



STRES - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?



koloruj lub rysuj



myśl o miłych rzeczach



weź głęboki oddech



porozmawiaj z kimś



zrób listę plusów i minusów



zrób sobie przerwę



poczytaj książkę



pogłaszcz zwierzątko



obejrzyj zdjęcia



mów do siebie pozytywnie



idź na spacer lub poćwicz w domu



zapisz myśli w pamiętniku



Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?



1

Ograniczcie dostęp dzieci do informacji płynących ze środków masowego przekazu.



2

Tłumaczcie dzieciom, że działania podejmowane odgórnie przez poszczególne rządy i instytucje są uzasadnione.



3

Skupcie uwagę dzieci na pozytywnych aspektach epidemii – na tym, że jesteśmy bardziej uważni na higienę, zyskujemy większą świadomość nad tym, jak przenoszą się wirusy i jak się przed nimi chroni.



4

Przyjmujcie z akceptacją lęk dziecka, jeśli Wam go zgłosi lub sami zauważycie.



5

Rozmawiajcie. Ważne dla dziecka będzie doświadczenie Waszej otwartości na rozmowy o wszystkim tym, co wywoła temat koronawirusa.

Dlaczego to takie ważne?

Młodsze dzieci odbierają informacje bardzo dosłownie. Wynika to z kilku faktów, m.in. z ograniczonej zdolności abstrakcyjnego myślenia, mniejszego doświadczenia życiowego i ograniczonej możliwości samostanowienia o sobie. **Im bardziej te czynniki wzmacniają się w toku rozwoju, tym bardziej rośnie umiejętność samodzielnego budowania swojego zdania i adekwatnej interpretacji doświadczeń.**



JAK ZOSTAĆ W DOMU I NIE ZWARIOWAĆ

W CZASIE PANDEMII COVID-19



ROZPOCZNIJCIE OD ROZMOWY

Usiądźcie z dziećmi i wyjaśnijcie im sytuację. Wytłumaczcie, że to nie jest czas ferii czy urlopu i w związku z tym rodzice będą musieli wykonywać pracę z domu, a dzieci - uczyć się zdalnie.

NIE STRASZ. WYJAŚNIJ.

Uważajcie, aby nie przestraszyć dzieci. Nie epatujcie statystykami zachorowań. Niech serwisy informacyjne nie grają w tle w ciągu dnia.

PLAN DNIA

Ustalcie razem plan dnia - kiedy jest czas na wspólną zabawę, a kiedy na pracę i naukę.



Podziel domowe obowiązki na nowo. To dobra okazja nauczyć dzieci kilku rzeczy.

ZASADY

Przyjmijcie zasady wspólnego funkcjonowania - nie tylko dotyczące higieny, ale także tego, by w czasie na pracę i naukę nie proponować zabaw, nie rozpraszać się rozmowami. Zwróćcie uwagę domowników na to, aby nie marnować żywności.

RYTUAŁY

Wymyślcie swoje domowe rytuały, które będą stałym elementem każdego dnia - wspólne posiłki, czytanie, gimnastyka. Rytuały dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa i są okazją do pracy nad więziami i relacjami.

RPP, CZYLI RODZINNY PROJEKT PAMIĄTKOWY

Nie ulega wątpliwości, że czas pandemii to historyczny moment, który będzie opowiadany kolejnym pokoleniom - cała rodzina chroni się w domu i prawie z niego nie wychodzi. Wymyślcie w jaki sposób zachować wspomnienia - możecie napisać wspólny dziennik, robić dokumentację zdjęciową. Takie zadanie zajmie czas dziecka, ale może także być okazją do wyciszenia emocji czy rozmowy na wspólne tematy.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII?

PSYCHOLOG
Sylwia Michatowska



Zachowaj spokój

Dzieci są niezwykle podatne na przejmowanie emocji, które dostrzegają u swoich bliskich. Z łatwością zauważają też brak spójności pomiędzy deklaracją spokoju a tym, co ukazuje zachowanie bliskich.



Zaproponuj rutynę

Rutyna, rytm dnia, zasady i obowiązki pomagają dzieciom budować poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli to tylko możliwe, utworzenie planu dnia, w którym znajdzie się czas na obowiązki oraz zabawę, odpoczynek i przyjemności (zgodne z zaleceniami rządowymi) może przyczynić się do wzrostu poczucia bezpieczeństwa i złagodzić uczucie lęku.

Wyjaśnij jak działa lęk

Lęk jest nam potrzebny!

Możesz wyjaśnić dziecku na czym polega działanie lęku.

Opowiedz o tym, że lęk pełni funkcję ochronną, jeśli przeżywamy go w umiarkowanym natężeniu. To pozwala nam uniknąć niebezpieczeństwa.

Jeśli potrzebujesz w tym zakresie wsparcia- skorzystaj z dodatkowych materiałów! :-)



Odpowiadaj na pytania



Dzieci, szczególnie te, które wykazują tendencję do przeżywania lęku i są podatne na zewnętrzne komunikaty, często bardzo niepokoją się informacjami, które znajdują w różnych źródłach. Mogą zadawać rodzicom i opiekunom pytania. Nawet jeśli wydają się one absurdalne, warto stanowić dla dziecka źródło rzetelnych, sprawdzonych informacji.

Pożądane jest udzielanie odpowiedzi zgodnych z prawdą, jednak dostosowanych do etapu rozwojowego dziecka.

Zadbaj o relaks



Medialna dieta

Jeśli dziecko nieustannie kontroluje sytuację związaną z zagrożeniem i całą swoją uwagę skupia na informacjach związanych z wirusem, może to doprowadzić do wzrostu uczucia lęku.

Jeśli to możliwe, zaproponuj medialną dietę i wspólnie weryfikujcie informacje w określonych godzinach i określonej ilości razy.





Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

ZDALNE NAUCZANIE

Przydatne informacje dotyczące zdalnego nauczania

WSZYSTKIE PRZEDMIOTY:

<https://www.gov.pl/web/zdalnelekcje>

<https://epodreczniki.pl/>

<https://www.nowaera.pl/naukazdalna>

<https://pl.khanacademy.org/>

<https://otwartezasoby.pl/>

kanal TED:

<https://www.youtube.com/user/TEDtalksDirector>

<https://edugry.gwo.pl/> (j. polski, matematyka, historia, informatyka)

<https://quizlet.com/pl>

<https://learningapps.org/>

JĘZYK POLSKI:

<http://www.edusens.pl/>

<https://622pomysly.wordpress.com/>

<https://dyktanda.online/app/>



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

MATEMATYKA:

<https://www.pistacja.tv/>

<https://www.matemaks.pl/>

<https://www.xn--tabliczkamnoenia-0rd.pl/>

<https://szaloneLiczby.pl/>

<https://zadania.info/>

<http://matzoo.pl/>

<http://www.math.edu.pl/>

<https://www.matika.in/>

Matlandia (płatny – 27 zł/rok)

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

CHEMIA:

PAN BELFER:

<https://www.youtube.com/channel/UCfYPjDbhT01HYwvCIC29tVg>

FIZYKA:

<https://esero.kopernik.org.pl/>

HISTORIA:

<https://przystanekhistoria.pl/>

<http://gry.wawel.krakow.pl/>



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

MUZYKA:

<http://www.muzykotekaszkolna.pl/>

<https://www.flowkey.com/en>

<https://pianu.com/>

WYCHOWANIE FIZYCZNE:

<http://damianrudnik.com/>

ÓSMOKLASIŚCI:

<https://www.cke.gov.pl/>

<https://www.oke.gda.pl/>

<https://www.oke.gda.pl/>

<http://www.publio.pl/>

<https://arkusze.pl/>

PowtórkoMat (27 zł/rok)

<https://powtorkomat.gwo.pl/>

APLIKACJE, PLATFORMY, NARZĘDZIA:

<https://otwartezasoby.pl/>

<https://www.learnetic.pl/>

<https://www.edukator.pl/>

<https://www.dzwonek.pl/>



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

<https://www.minstructor.pl/>

<https://classroom.google.com>

<https://www.livewebinar.com/>

<https://storybird.com/>

<https://kahoot.com/>

<https://spiral.ac/>

BIBLIOTEKA:

<https://wolnelektury.pl/>

<https://lektury.gov.pl/>

<https://polona.pl/>

<https://www.legimi.pl/>

<http://www.chmuraczytania.pl/>

<http://www.publio.pl/>

<https://ksiazka.net.pl/>

<https://www.bajkowisko.pl/>

KULTURA:

<https://ninateka.pl/>

<https://www.onet.pl/>

<https://dobrewiadomosci.net.pl/>



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

KREATYWNY CZAS WOLNY:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

<https://panimonia.pl/>

<https://eduzabawy.com/>

DLA NAUCZYCIELI:

<https://blog.ceo.org.pl/>

<https://blog.ceo.org.pl/>

<https://www.gov.pl/>

<https://szkolamontessori.com.pl/>

<http://www.superbelfrzy.edu.pl/>