

Jak rozmawiać z podopiecznymi o koronawirusie?

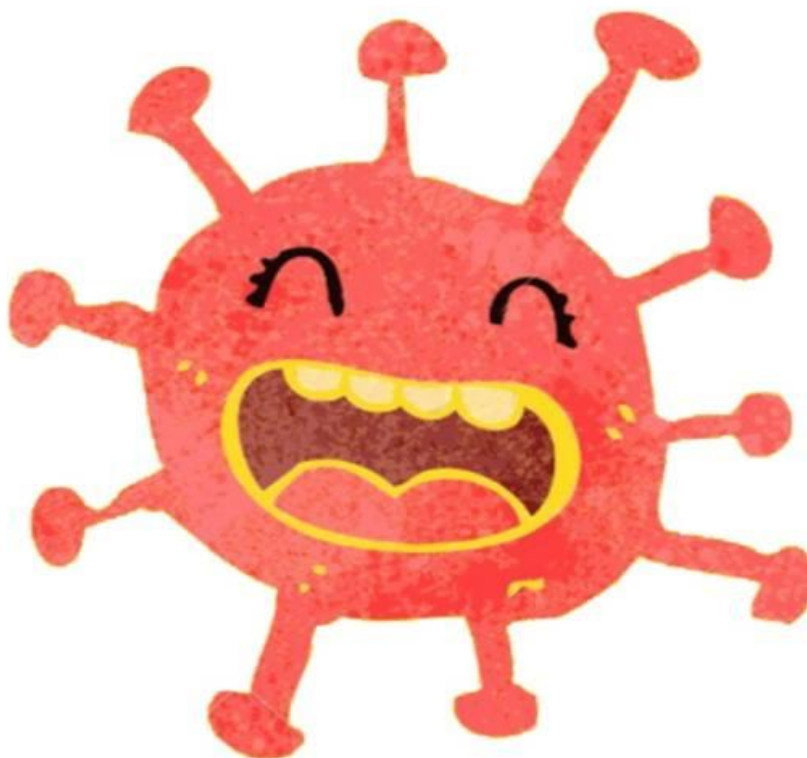
Drodzy Rodzice Zastępczy, Opiekunowie:

Sytuacja jest trudna dla wszystkich i zmienia się bardzo szybko. Z dnia na dzień docierają do nas nowe doniesienia na temat wirusa. Niełatwo jest nam pogodzić się z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowych zajęć. Zmiany te trudno jest zrozumieć także dzieciom i młodzieży, którzy wyrwani zostali nagle ze swoich rytuałów, tęsknią za kolegami i koleżankami ze szkoły czy możliwością swobodnego wyjścia na zewnątrz.

Najważniejsze w tym czasie jest zapewnienie podopiecznym bezwzględnie poczucia bezpieczeństwa, oswojenie lęku i strachu towarzyszącemu w tym czasie m.in. poprzez zgodne z prawdą odpowiadanie na pytania oraz tłumaczenie – co ważne rozmowy te należy zawsze dostosować do wieku dziecka.

Można do tego wykorzystać materiały dostępne w internecie:

Dla najmłodszych:



Ilustracja z okładki książeczki. www.mindheart.co/descargables

Zrozumieć sytuację najmłodszym pomóc może krótkie ilustrowane opowiadanie o koronawirusie, które zostało opracowane przez kolumbijską psycholog Manuelę Molinę Cruz. Książeczka dostępna za darmo w formacie PDF. Jej polską wersję przygotował kolektyw MamyProjekt.

Treść opowiadania jest dostępna bezpłatnie do wydrukowania na stronie www.mamyprojekt.pl:

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf

Dla starszych dzieci dostępny jest edukacyjny filmik, który przybliży im m.in. tematykę pandemi i kwarantanny:

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90Nbvum>

Nastolatki:

Zupełnie inne rozmowy należy prowadzić z nastolatkami, które przeżywają już trudne emocje naturalnie towarzyszące wiekowi dojrzewania. Mogą oni szczególnie teraz mieć poczucie ograniczenia wolności. Należy powiedzieć im wprost, że stosowanie się do zaleceń jest oznaką dojrzałości, odpowiedzialności ale także wyrazem empatii do drugiego człowieka- to czas, który choć trudny jest ważną lekcją na przyszłość. Ze względu na dużą świadomość nastolatków, można wspólnie poczytać informacje o koronawirusie ze sprawdzonych, rzetelnych stron takich jak: Ministerstwo Zdrowia, NFZ czy Główny Inspektor Sanitarny, jednocześnie może być to dobra okazja na pokazanie młodemu człowiekowi jak selekcjonować informacje i nie poddawać się niepotrzebnej panice poprzez czerpanie informacji z fałszywych źródeł.

NADMIAR INFORMACJI O KORONAWIRUSIE MOŻE POGORSZYĆ TWOJE SAMOPOCZUCIE

-  **rób przerwy** od mediów społecznościowych i serwisów informacyjnych (sięgnij po książkę, porozmawiaj z domownikami)
-  korzystaj z **wiarygodnych źródeł** wiedzy
GOV.PL/KORONAWIRUS
-  wystarczy, że **raz lub dwa** razy dziennie sprawdzisz informacje na stronie **GIS** lub **MZ**
-  nie rozpowszechniaj **nieprawdziwych informacji**

Ministerstwo Zdrowie

W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 uprzejmie informujemy o możliwości uzyskania wsparcia psychologicznego w formie rozmowy telefonicznej z psychologiem PCPR w Chojnicach.

W celu uzyskania wsparcia prosimy o kontakt telefoniczny: 52 33 44 498, 52 33 44 497