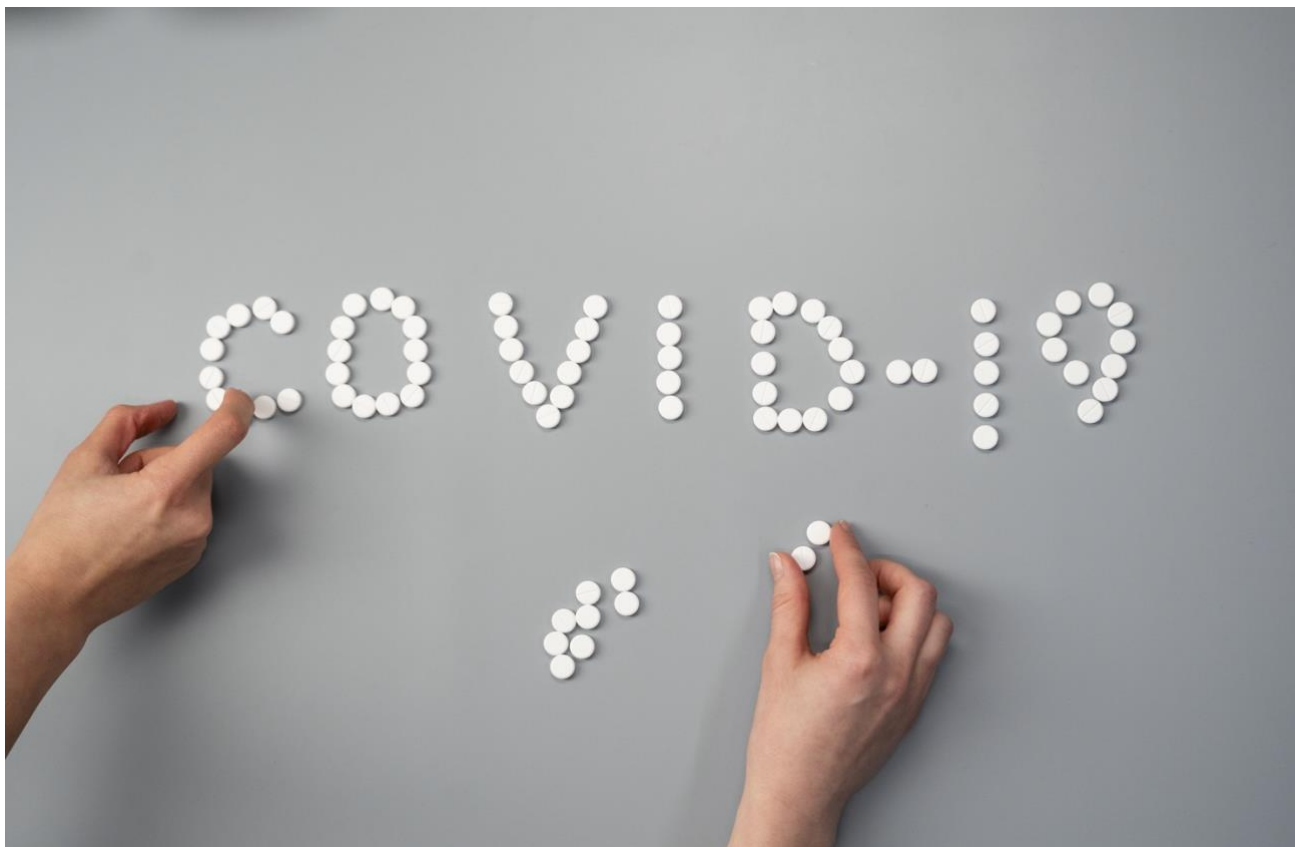


Jak wspierać dzieci i młode osoby zaniepokojone pandemią Covid19



Porady dla rodziców, opiekunów i osób pracujących z dziećmi oraz młodzieżą

Na skutek braku jasności względem obecnej sytuacji, wiele dzieci oraz młodzieży będzie zapewne odczuwać niepokój i lęk związany z COVID-19, co jest zupełnie normalną reakcją. Poniżej zamieściliśmy kilka porad jak my dorośli możemy pomóc i stanowić wsparcie dla naszych dzieci w czasie epidemii. Ilość dostępnych informacji na temat koronawirusa jest w tej chwili bardzo duża i zamiast służyć pomocą może okazać się przytłaczająca. Zawarliśmy tu zatem te porady oraz adresy stron, które według nas mogą być najbardziej przydatne dla rodziców i opiekunów.

Ponieważ sytuacja zmienia się z dnia na dzień, będziemy na bieżąco aktualizować zamieszczone tu informacje; najnowsza wersja tego dokumentu dostępna jest na stronie Emerging Minds: emergingminds.org.uk/resources/

Zadbaj o siebie

To oczywiste, że dorośli też mogą odczuwać teraz niepokój i możliwe jest, że zmagają się z wieloma nowymi wyzwaniami. Rozpoznaj co może być dla Ciebie najbardziej pomocne w obecnej chwili. To sprawi, że łatwiej będzie Ci spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi.

Przydatne porady dla dorosłych znajdziesz na poniższych stronach internetowych:

[COVID-19 i nasze zdrowie psychiczne](#)

[Zarządzanie zdrowiem psychicznym podczas epidemii koronawirusa](#)

[Koronawirus i Twoje samopoczucie](#)

Trzymaj się zdrowych przyzwyczajeń

Jeśli jest to możliwe, staraj się utrzymywać normalny porządek dnia – zwłaszcza jeśli chodzi o posiłki, sen, obowiązki szkolne i czas poświęcony na zabawę. Ustalony porządek dnia daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Spędzanie czasu na łonie natury może być dla nich również bardzo korzystne. Badania wykazują, że kontakt z naturą poprawia samopoczucie. Dlatego, jeśli jest to bezpieczne, staraj się spędzać z dziećmi czas na dworze. Jeśli z jakichś powodów nie mogą wyjść na zewnątrz lub wolą zostać w domu, zachęć je do wykonywania ćwiczeń korzystając z darmowych aplikacji oraz filmów dostępnych np. na YouTube.



Nie pozwól się złapać w błędne koło

Niektóre zachowania, które z pozoru wydają się pomocne, mogą jednak pogłębić nasze lęki i obawy, takie jak:

- Zachowania unikowe (np. rodzic śpiący z dzieckiem w jednym łóżku zamiast pozwolić mu spać osobno)
- Izolowanie się od innych osób
- Nieustanne wyszukiwanie informacji w internecie
- Ciągłe opowiadanie o swoich zmartwieniach
- Stałe wypatrywanie niebezpieczeństwa
- Ciągłe sprawdzanie wiadomości
- Nieustanne rozmyślanie i brak skupienia na wykonywanych czynnościach
- Przesadnie częste mycie rąk, wykraczające poza porady medyczne

Zwróć uwagę na te i inne zachowania, oraz zachęcaj dzieci i młodzież do refleksji na temat tego, co może im pomóc (nie tylko krótkoterminowo) a co może pogłębiać ich lęki. W dalszej części wymienimy kilka sposobów na to jak możesz pomóc dzieciom radzić sobie z tymi zachowaniami, i pomóc im przełamać błędne koło, w którym mogły się nieumyślnie znaleźć.



Jak reagować na obawy dzieci

Dzieci i nastolatki będą oczekiwać od dorosłych wskazówek co do tego jak powinny reagować i czy mają się martwić. Dlatego staraj się ważyć swoje odpowiedzi i rozmawiaj spokojnie. Nie chodzi o to aby ukrywać swoje własne lęki, przeciwnie, ważne żeby wytłumaczyć dzieciom że strach i stres to normalne odczucia, i pokazać im jak sobie z nimi radzić (możesz np. powiedzieć „Kiedy się martwię, dzwonię do swojego przyjaciela, może zadzwonimy do Twojego przyjaciela i z nim porozmawiamy?” lub „Kiedy się martwię lubię wtedy obejrzeć zabawny program w telewizji aby na chwilę zapomnieć o moich obawach, czy jest coś co Ty chciałbyś obejrzeć”?). Nie szkodzi, jeśli dzieci dowiedzą się, że dorośli też mają zmartwienia, ale jeżeli zauważą, że są oni przygnębieni, dzieci poczują się bardziej złąknione i trudniej będzie im dzielić się swoimi troskami.

Rozmawianie o obawach

Dobrze jest porozmawiać z dziećmi i nastolatkami oraz wysłuchać ich obaw, dlatego postaraj się znaleźć czas na rozmowę. Młode osoby nie zawsze komunikują chęć do rozmowy w sposób otwarty, więc bądź czujny na takie sygnały jak np. częstsze inicjowanie kontaktu z Tobą.

Kiedy najlepiej rozmawiać

Najlepiej, jeśli porozmawiasz z dziećmi lub nastolatkami wtedy, kiedy sami zaczną mówić Ci o swoich obawach. Wiemy jednak, że nie zawsze jest to możliwe. Staraj się przeprowadzić rozmowę w momencie, kiedy ani dorosły ani dziecko nie są zestresowani, zajęci lub zmęczeni. Lepiej też unikać rozmów bezpośrednio przed snem, gdyż często nasze lęki i obawy mogą wydawać się wtedy jeszcze większe. Jeśli dzieci właśnie wtedy chcą z Tobą porozmawiać o tym czego się boją, wysłuchaj co mają do powiedzenia, zapewnij, że wrócisz do tej rozmowy i ustal wraz z nimi kiedy możecie o tym porozmawiać (i trzymaj się tych ustaleń). Następnie, postaraj się odwrócić uwagę dziecka od jego obaw zmieniając temat.

Jak najlepiej rozmawiać

Cechami charakterystycznymi sytuacji, które powodują obawy i lęki, są zwiększone poczucie niepewności, potencjalne zagrożenie, poczucie odpowiedzialności oraz utrata poczucia kontroli, dlatego łatwo jest zrozumieć, dlaczego obecne okoliczności podsycają niepokój. W rozmowach z dziećmi ważne jest, aby pomóc im:

- a. Dostrzec, że rozumiałe jest odczuwanie zmartwienia lub niepokoju
- b. Wyrobić odpowiednie i realistyczne zrozumienie sytuacji
- c. Rozpoznać proste i praktyczne rzeczy, które mogą pomóc im, ale także jasno określić granice ich odpowiedzialności

Oto kilka kroków, które mogą być pomocne:

① Okaż zainteresowanie

Zacznij od zadawania „pytań otwartych”. Są to pytania, na które nie można odpowiedzieć zwykłym „tak” lub „nie” (np. „Co sprawia, że tak się czujesz?”; „Co słyszałeś o wirusie?”, „Jakie są twoje obawy?”). Starsze dzieci mogły już wyszukać informacje w internecie lub usłyszeć je od znajomych, więc postaraj się dowiedzieć co już wiedzą. To wszystko pomoże ci lepiej zrozumieć ich obawy i zmartwienia.

Zrozum, jak ich myśli wpływają na ich uczucia. Staraj się nie minimalizować lub bagatelizować ich lęków (mówiąc np. „Wszystko będzie dobrze!”, „Nie bądź niemądry, to nic”), ponieważ możesz dać im odczuć, że ich obawy nie są traktowane poważnie. To z kolei może spowodować zupełną niechęć do rozmowy z

dorostymi, zamiast dać im poczucie, że mogą dzielić się z rodzicami czy opiekunami swoimi przemyśleniami lub zadawać pytania w przyszłości (jakkolwiek niemądre mogą się one wydawać).

Trudno jest również kontrolować jakie myśli wpadają nam do głowy, więc zamiast mówić „Staraj się o tym nie myśleć”, zachęcaj dzieci do świadomej obserwacji swoich myśli i naucz odwracania od nich uwagi (np. „Znowu pojawia się to irytujące zmartwienie, o czym zamiast tego możesz pomyśleć?”)

② Wykaż zrozumienie i wytłumacz, że ich obawy są normalne

Wytłumacz, że wiele osób może odczuwać teraz strach i że jest to normalna reakcja. Na przykład, jeśli dziecko martwi się o swoich dziadków, możesz powiedzieć „Widzę, że martwisz się o swoją babcie i dziadka, ja też trochę się o nich martwię”, a następnie postępuj zgodnie z punktami 3, 4 i 5.

Wytłumacz też, że ta sytuacja utrzyma się jakiś czas i może to prowadzić do rozczarowania, ponieważ rzeczy, na które czekali z niecierpliwością lub które lubią robić, zostały odwołane. Jest to zrozumiałe że mogą się tak czuć.



3 Dyplomatycznie wyjaśnij wszelkie błędne przekonania

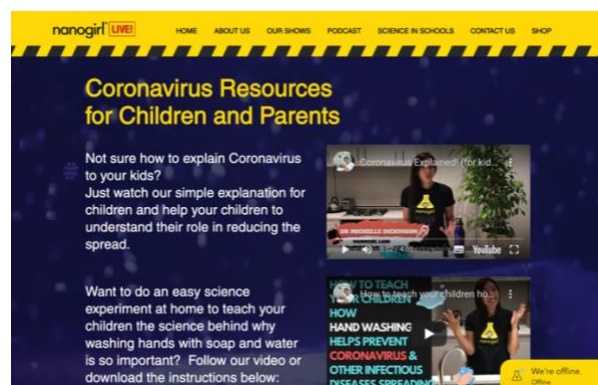
Po wysłuchaniu ich zmartwień i okazaniu zrozumienia, możesz dyplomatycznie przedstawić fakty, aby rozwiać wszelkie błędne przekonania jakie mogą mieć (np. dziecko może myśleć, że ponieważ są potwierdzone przypadki osób zakażonych wirusem w ich miejscowości, to wszyscy mieszkańcy umrą. Możesz im wtedy wytłumaczyć, że: „Widzę że się boisz, że u naszego sąsiada wykryto wirusa ale to nie znaczy, że wszyscy umrzemy. U większości chorych występuje tylko gorączka i kaszel”).

Jeśli możesz, trzymaj się faktów (np. większość ludzi ma łagodne objawy i zdrowieje w przeciągu kilku tygodni; zwierzęta domowe nie chorują ani nie przenoszą wirusa). Korzystaj z informacji z wiarygodnych źródeł **odpowiednich dla grupy wiekowej Twojego dziecka** i wspólnie śledźcie wiadomości (patrz adresy stron poniżej).

Jeśli nie znasz lub nie możesz znaleźć odpowiedzi na pytanie dziecka, **po prostu przyznaj, że nie wiesz**. Ponieważ posiadamy jeszcze stosunkowo niewiele informacji, nie sposób jest udzielić odpowiedzi na wszystkie pytania, które zadają młodzi ludzie. Zamiast próbować to zrobić, pomocne może być wyjaśnienie, że nadal wiele rzeczy pozostaje niewiadomych, i że nie musimy wszystkiego wiedzieć. Następnie możesz uspokoić dziecko, wyjaśniając mu, że jego rodzice czy opiekunowie zajmą się nim oraz że naukowcy i lekarze ciężko pracują, aby pomóc tym, którzy zachorowali.

Dla młodszych dzieci

Strona internetowa **Nanogirl Live** wyprodukowała kilka filmów o wirusie COVID-19 wyjaśniających dlaczego tak ważne jest mycie rąk czy zasłanianie ust podczas kichania oraz kaszlu (i tzw. kichanie w rękaw):



[Eksperyment z mydłem i bakteriami](#)

Ten **komiks** zawiera wizualne wyjaśnienie wybuchu epidemii COVID-19 i tego, co możemy zrobić, aby zatrzymać jego rozprzestrzenianie się:



[Komiks dla dzieci wyjaśniający epidemię koronawirusa](#)

Dla dzieci w wieku szkolnym

Strona **BBC Newsround** zawiera szereg opowiadań i filmów na temat wybuchu epidemii COVID-19:

[Co robi się w celu zwalczania wirusa?](#)

W tym:

Fakty i mity o wirusie

[Koronawirus: czy wszystko, co słyszałeś, jest prawdą, czy tylko mitem?](#)

Porady na temat radzenia sobie z obawami dotyczącymi COVID-19

[Dzieci i koronawirus](#)

Dla nastolatków

Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała film, przedstawiający fakty na temat COVID-19 oraz sposoby zapobiegania jego rozprzestrzenianiu się

[Koronawirus Covid-19](#)

Centrum Kontroli i Prewencji Chorób opracowało 1-stronicowy arkusz informacyjny o COVID-19

[Poznaj fakty o Covid-19](#)

④ Pomóż swojemu dziecku odzyskać poczucie kontroli (i wyjaśnij, dlaczego jest to również dobre dla innych)

Na przykład wyjaśnij, że „Istnieje wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby chronić siebie i pomóc innym, takich jak częste mycie rąk lub pomoc sąsiadom w zakupach spożywczych”.

Niektóre z wyżej wymienionych już stron zawierają użyteczne dla dzieci informacje na temat zasad zachowania bezpieczeństwa.

⑤ Jasno określ granice obowiązków dzieci

Powiedz dzieciom, że rząd, służba zdrowia, naukowcy i wiele innych osób bardzo ciężko pracuje, aby zapewnić nam bezpieczeństwo. Na końcu tego dokumentu znajdują się informacje, które mogą być przydatne dla osób cierpiących na zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (które często czują się odpowiedzialne jeśli dzieje się coś złego, na przykład za przenoszenie zarazków na inne osoby lub za swoje własne zachorowanie).

6 Skupiaj uwagę na tym co pozytywne

Chociaż jest to naprawdę trudny czas, pomóż dzieciom skupić się na pozytywnych rzeczach. Na przykład na tym że „Wielu ludzi ciężko pracuje, aby zapewnić nam wszystkim bezpieczeństwo, na przykład lekarze i pielęgniarki w szpitalu, naukowcy którzy pracują nad szczepionką, a nawet my sami poprzez mycie rąk!” Zwróć ich uwagę na różne nowo powstałe akcje społeczne i organizacje, oraz inne działania, które wszyscy podejmujemy, aby sobie nawzajem pomóc.



7 Sposoby radzenia sobie ze zmartwieniami

Trudno się nie martwić zaistniałą sytuacją, szczególnie przy tak łatwym dostępie do informacji. Postaraj się ograniczyć czas, który dzieci spędzają na samodzielnym czytaniu wiadomości. Na przykład możesz wprowadzić „czas na wiadomości”, kiedy to wspólnie z dziećmi będziecie słuchać lub oglądać wiadomości, a następnie dyskutować o tym czego się dowiedzieliście. W przypadku starszych dzieci, które mają dostęp do informacji za pośrednictwem mediów społecznościowych, zaproponuj, aby

ograniczyły ilość czasu jaki poświęcają na czytanie wiadomości. Jeśli też często rozmawiają o tym z przyjaciółmi, zaproponuj żeby ograniczyły te rozmowy i zamiast tego spróbowały porozmawiać o innych sprawach.

Pomóż dzieciom i młodzieży zastanowić się, jakie kroki mogą podjąć aby zmniejszyć swoje obawy. Ważne jest, aby stopniowo nauczyli się tolerować te obawy i zaczęli skupiać się na innych rzeczach. Może to być oczywiście bardzo trudne do zrobienia. Jednym ze sposobów, aby pomóc dzieciom poczuć się lepiej i sprawić aby odzyskały kontrolę nad swoimi obawami jest wprowadzenie „czasu na rozmowę o zmartwieniach”. Każdego dnia o ustalonej godzinie (maksymalnie 30 minut) porozmawiaj z dzieckiem o każdej jego obawie po kolei. Twoim zadaniem jest przede wszystkim wysłuchanie, oraz okazanie zrozumienia i empatii.



Kiedy dzieci i młodzi ludzie zaczną się martwić poza „czasem na rozmowę o zmartwieniach”, poproś ich, aby spisali swoje obawy i zapewnij, że omówicie je podczas wyznaczonego czasu na rozmowę. Może to również pomóc dzieciom zrozumieć, że czasem rzeczy, które wydają się dużym zmartwieniem w chwili obecnej, w miarę upływu czasu przestają być problemem.

8 Podjmij praktyczne kroki aby mniej się martwić

Wcześniej mówiliśmy o błędnym cyklu lęku i że niektóre zachowania, które wydają się pomocne, mogą tylko pogorszyć problem. Wspomnieliśmy też o sposobach radzenia sobie z obawami i sugerowaliśmy, aby zwracać uwagę na takie zachowania jak ciągłe sprawdzanie wiadomości, nieustanne poczucie bycia w niebezpieczeństwie lub obsesyjne mycie rąk. Zachęć dziecko lub młodą osobę do ograniczenia tych zachowań – tak jakby doradził im to najbliższy przyjaciel. Możesz nawet zapytać co doradziłby im ich przyjaciel, jeśli chodzi o to, jak często powinni myć ręce lub ile czasu powinni spędzać na zamartwianiu się? Istnieją też praktyczne działania, które dzieci i młodzież mogą podjąć. Jeśli martwią się o innych (np. dziadków lub przyjaciela cierpiącego na przewlekłą chorobę), zachęć ich do robienia rzeczy, które sprawiają, że poczują się bardziej związani z tą osobą, nawet gdy nie są w stanie się z nią zobaczyć osobiście, np. poprzez kontakt SMS-owy, rozmowy telefoniczne, rozmowy przez Skype / facetime, pisanie notatek, kartek, lub wysyłanie jej czegoś pocztą.

Kiedy chroniczny niepokój przeszkadza nam w funkcjonowaniu i obniża jakość życia



Nieuchronnie niektórym dzieciom i młodym ludziom trudniej będzie poradzić sobie z lękami niż innym. Niektórzy młodzi ludzie mogą już od dłuższego czasu cierpieć na stany lękowe, a obecna sytuacja tylko je potęguje. Dziecko lub młoda osoba, której niepokój jest chroniczny i niekorzystnie wpływa na jej sen, naukę, relacje z przyjaciółmi i bliskimi, może potrzebować profesjonalnej pomocy. Skontaktuj się ze swoim lekarzem ogólnym, który będzie mógł udzielić dalszych porad.

Inne przydatne materiały:

Jak rozmawiać z dziećmi o COVID-19

Artukuły:

8 wskazówek, wydanych przez **UNICEF** o tym jak rozmawiać z dziećmi o COVID-19

[Jak rozmawiać z dzieckiem o COVID-19](#)

Klinika Flourishing Families (pod patronatem Uniwersytetu Sussex i Sussex Partnership NHS Trust) wydała kilka wskazówek i porad, jak rozmawiać z dzieckiem o jego obawach związanych z COVID-19

[Jak rozmawiać z dzieckiem o COVID -19 – pytania i odpowiedzi](#)

Krajowe Stowarzyszenie Psychologów Szkolnych stworzyło poradnik dla rodziców, jak rozmawiać z dziećmi o lękach związanych z COVID-19

[Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie ze zmianami wynikającymi z COVID-19](#)

Na stronie **Wędrujące Umysły**, psycholog wyjaśnia, dlaczego ważne jest abyśmy rozmawiali z dziećmi na temat COVID-19 i podaje konkretne przykłady pytań, które możemy zadawać oraz jakich odpowiedzi możemy udzielać

[Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie](#)

Gazeta **The Guardian** opublikowała porady dotyczące zarówno sposobu rozmowy z dzieckiem na temat COVID-19, jak i tego, o czym rozmawiać

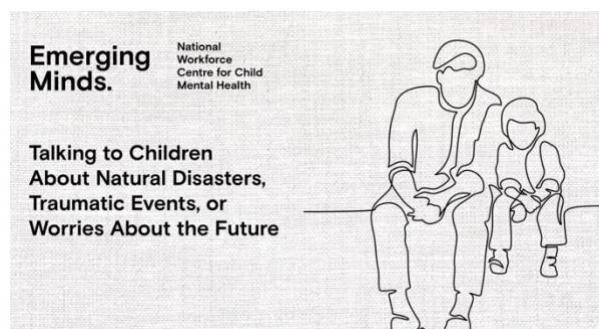
[Zanim zwykła obawa przerodzi się w lęk: jak rozmawiać z dziećmi na temat koronawirusa](#)

Podcasty:

Audycja radiowa **BBC Radio 4 - Godzina dla Kobiety** omawia, jak rozmawiać z dziećmi o COVID-19

[Podcast dla rodziców: dzieci i koronawirus](#)

Poniższy **film** zawiera wskazówki i porady dla rodziców i opiekunów na temat sposobów zarządzania relacjami medialnymi podczas traumatycznych wydarzeń



[Jak rozmawiać z dziećmi na temat klęsk żywiołowych i traumatycznych wydarzeń](#)

Dr. Ehrenreich-May, która jest psychologiem dziecięcym, w swoim **filmie** dzieli się trzema wskazówkami jak przeprowadzić rozmowę z dzieckiem o COVID-19

[Trzy wskazówki dotyczące rozmowy z dziećmi na temat koronawirusa](#)

The Child's Mind Institute opublikował film z poradami na temat rozmawiania z dziećmi na temat COVID-19



[Rozmowa z dziećmi na temat koronawirusa](#)

Materiały dla nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi

Krajowe Stowarzyszenie Psychologów Szkolnych opracowało dokument dla psychologów szkolnych

[Procedury reagowania kryzysowego i pomocy psychologicznej na szczeblu szkolnym podczas wybuchu epidemii: krótkie wskazówki dla psychologów szkolnych](#)

UNICEF opublikował porady dla nauczycieli

[Jak nauczyciele mogą rozmawiać z dziećmi na temat \(COVID-19\)](#)

Centrum Kontroli i Prewencji Chorób opracowało ogólne zasady dla rodziców, nauczycieli i innych specjalistów pracujących z dziećmi

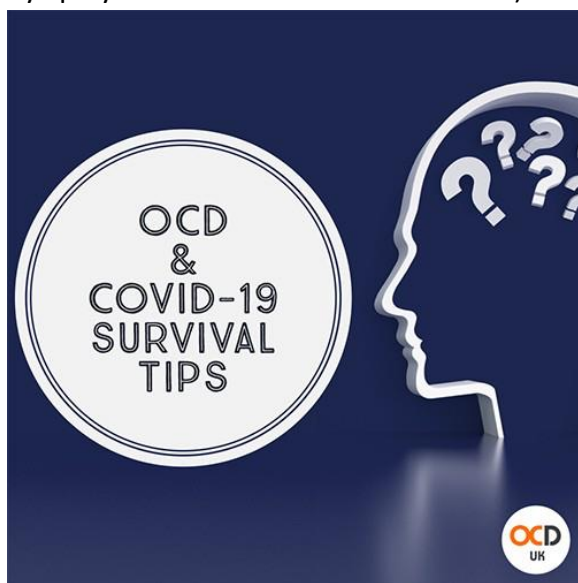
[Wiadomości dla rodziców, pracowników szkoły i innych osób pracujących z dziećmi](#)

Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne opublikowało kilka wskazówek na temat jak rozmawiać z dziećmi o ich obawach dotyczących COVID-19. Porady kierowane są do rodziców, ale wskazówki i strategie są takie same dla wszystkich dorosłych pracujących z dziećmi.

[BPS podkreśla znaczenie rozmowy z dziećmi na temat koronawirusa](#)

Materiały dla dzieci i młodzieży o szczególnych potrzebach edukacyjno-rozwojowych

OCD UK opublikowało przydatne wskazówki dotyczące radzenia sobie z objawami nerwicy natręctw (OCD) i przesadnym myciem rąk podczas epidemii koronawirusa (rady skierowane są do osób dorosłych, ale mogą być przydatne również dla nastolatków)



[Jak przetrwać koronawirusa mając nerwice natręctw](#)

Międzynarodowa fundacja OCD opublikowała porady dla rodziców młodzieży z OCD

[OCD / COVID-19: Materiały dla dzieci, młodzieży i rodzin](#)

Strona internetowa **Additude** poświęcona problematyce ADHD opublikowała kilka porad dla rodziców dzieci z ADHD

[Jak wyjaśnić koronawirusa dziecku z ADHD](#)

Organizacja charytatywna zajmująca się autyzmem - **Anna Kennedy Online** opublikowała na swojej stronie porady dla rodziców dzieci cierpiących na autyzm

[Autyzm i koronawirus: porady dla rodziców](#)

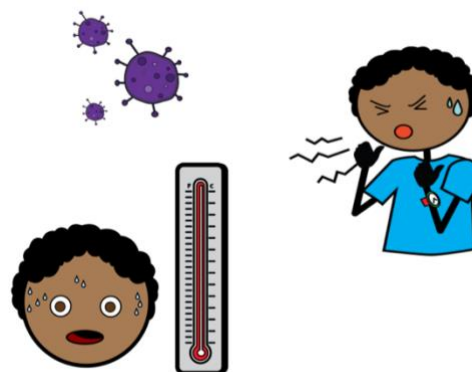
Porady jak pomóc dzieciom cierpiącym na autyzm **radzić sobie ze zmianą porządku dziennego**

[Jak radzić sobie ze zmianą rutyny u dzieci autystycznych spowodowaną pandemią COVID-19](#)

Komiks o COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



[Co to jest koronawirus?](#)

Organizacja Mencap opracowała łatwy do czytania dokument dla osób z upośledzeniami

[Przydatne informacje na temat koronawirusa](#)

Ogólne informacje na temat pomocy dzieciom w radzeniu sobie z lękami

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

Jest to książka dla rodziców o tym, jak mogą pomóc swojemu dziecku, które cierpi na zaburzenie lękowe, zawierająca wiele wypróbowanych i sprawdzonych technik radzenia sobie z lękami.



Samo-izolacja

Dr. Ehrenreich-May nagrała film dla rodziców o tym, jak radzić sobie ze stresem i silnymi emocjami podczas kwarantanny

[Zarządzanie emocjami podczas dystansowania społecznego](#)

BBC Bitesize opublikowało porady dla rodziców i opiekunów jak efektywnie nauczać w domu

[Pięć sposobów na zajęcie \(i naukę!\) dzieci w domu](#)

Na stronie BBC Bitesize znajdziesz dużo ciekawych programów nauczania i lekcji interaktywnych

[Bezpłatne materiały dla szkół podstawowych i średnich](#)

10 gier i zajęć dla dzieci podczas kwarantanny

[Jak sprawić, by dzieci były zajęte w domu, podczas kwarantanny](#)

Autorzy:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Pod patronatem:

Uniwersytetu Oksfordzkiego i Uniwersytetu w Reading

Tłumaczenie: Kaja Wawrzak

Korekta: Monika Szyńska