**Rady dla rodziców: Pandemia w oczach mojego dziecka**

W obecnej sytuacji, my jako dorośli odczuwamy różnego rodzaju negatywne emocje: lęk, niepokój, obawę. Emitowane przez nas emocje mają wbrew pozorom, bardzo duży wpływ na to co czują nasze dzieci. Warto zrozumieć i przyjrzeć się własnym emocjom, a następnie uświadomić sobie, że nasze dzieci odczuwają je jeszcze mocniej. Nasze dzieci mają zdecydowanie mniej narzędzi aby sobie z nimi poradzić; mają kłopoty z odwróceniem lub przekierowaniem swojej uwagi na inny obiekt, ich odczucia są silnie zabarwione emocjami.

Nieuniknionym jest fakt, iż nasze dzieci mają dostęp do różnych form medialnych telewizja, radio, Internet. Jednak wiele przekazywanych tam informacji nasze dzieci odbierają bardzo konkretnie i obrazowo (na ile to możliwe ograniczmy im dostęp do lawinowo przekazywanych informacji na temat pandemii)!

Dlaczego?

Odpowiedź jest bardzo prosta: przekazywane informacje zawierają słowa i stwierdzenia, które dla naszych dzieci kojarzą się jednoznacznie np. „cierpiał” na koronowirusa, wirus „zabił” już tyle osób, „złapał” wirusa. Dla naszego dziecka wyraz –cierpienie lub zabijanie kojarzy się jednoznacznie – ktoś komuś zrobił krzywdę; nasze dziecko nie odbierze tej informacji w sposób przenośny, odczyta ja bardzo dosłownie. I tu już tylko chwila do powstania lęku, bojaźni, strachu lub innych negatywnych emocji, które trudno będzie nam dorosłym wyciszyć lub wygasić.

Rozmawiajmy z naszymi dziećmi językiem prostym, wiarygodnym. Wytłumaczmy, że wirus powoduje chorobę, nikogo „nie zabija” „nie jest sprawcą cierpienia” ( nie strzela z broni palnej, nie bije, nie ma w rekach ostrych narzędzi, nikogo nie goni i nie łapie).

W chwilach słabości i strachu naszych dzieci zajmijmy je zabawą, odtwórzmy ulubioną piosenkę, pozwólmy wyjść na spacer. Odwróćmy uwagę naszych dzieci a ich energię przekierujmy w pozytywną stronę.

Życzę powodzenia ☺

Zachęcam Państwa do kontaktu e-mail – jeśli zajdzie oczywiście taka potrzeba [adadzieran@wp.pl](mailto:adadzieran@wp.pl).

W ramach mobilnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej pełnię dyżur w każdy piątek w godz. 8.00-12.00 pod nr 697 099 797

Kontakt telefoniczny 43 82 94 615 – telefon do szkoły. Wszystkie próby kontaktu zostaną mi przekazane – oddzwonię ☺

Pozdrawiam Adriana Dzieran - pedagog

Materiał przygotowany na podstawie Webinar Fundacja Pomoc Autyzm – Ewa Łukowska - psycholog