



Published on *Gmina Potęgowo* (<https://potegowo.pl>)

Home > Jak wspierać dziecko podczas epidemii koronawirusa?

---

## Jak wspierać dziecko podczas epidemii koronawirusa?



30.03.2020

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

### 10 rad jak rodzice mogą zadbać o samopoczucie dzieci:

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

Zachęcaj również swoje dziecko do stawiania pytań.

Przykładowe tematy do poruszenia w rozmowie z dzieckiem:

- Pokaż dziecku ilustrację, jak wygląda wirus SARS-CoV-2. Wy tłumacz, że wywołuje chorobę o nazwie COVID-19, która jest podobna do przeziębienia.
- Naucz zasad prawidłowego mycia rąk, wytłumacz, kiedy należy je myć i dlaczego jest to ważne (możesz pokazać mu dostępne online materiały wideo).
- Wy tłumacz, dlaczego w czasie epidemii ważne jest utrzymywanie odległości ok. 1-1,5 metra od innych osób i dlaczego należy unikać dotykania innych osób w tym okresie.
- Porozmawiaj o tym, co to jest kwarantanna i jak się w niej należy zachować.
- Wy tłumacz, że czasem w przypadku zakażenia konieczny jest pobyt w szpitalu, a także wyjaśnij, że dzieci bardzo rzadko chorują na tę chorobę. Wy tłumacz, że osoby starsze (np. dziadkowie) mogą przechodzić chorobę ciężiej i z tego powodu musicie czasowo ograniczyć spotkania z nimi.

- Wy tłumacz, że ta choroba powoduje zmiany np. w podróżowaniu, pracy, szkole. Wyjaśnij, że ograniczenia są podejmowane po to, aby można było tę chorobę szybciej pokonać.
- Wy tłumacz, że sam nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania i że odpowiedzi na niektóre pytania poszukają także naukowcy.

2. Rozmawiaj z dziećmi i nastolatkami o tym, jak się czują w tej sytuacji.

Niektóre dzieci mogą bać się, że same zachorują lub że rodzic zachoruje i umrze. Mogą czuć złość związaną np. z ograniczeniami w kontakcie z rówieśnikami. Zapewnij je, że nawet trudne uczucia, są normalne i mogą się nimi dzielić. Wy tłumacz, że sam też czasem czujesz złość, smutek czy niepokój i jak sobie z tym radzisz. Zapewnij dzieci, że są bezpieczne, a dorośli pracują nad tym, aby wszystko szybko wróciło do normalności, a ono mogło wrócić do przedszkola lub szkoły. Zadbaj o to, aby Twój przekaz był prawdziwy i autentyczny.

3. Chroń dzieci przed informacjami i obrazami niedostosowanymi do ich wieku, które mogą budzić niepokój.

Kontroluj szczególnie treści, z którymi styka się Twoje dziecko w internecie i na portalach społecznościowych. Może być mu trudno zweryfikować ich wiarygodność. Okaż zainteresowanie aplikacjami w telefonie i stronami w internecie, z których dziecko korzysta. Porozmawiaj o bezpieczeństwie w sieci, gdyż dziecko w sytuacji braku zajęć w szkole znacznie więcej czasu będzie poświęcało internetowi. Spróbuj wspólnie z dzieckiem ustalić, ile czasu będzie spędzało w sieci i te zasady egzekwować.

4. Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi.

Dbaj o utrzymanie kontaktów z członkami rodziny w kwarantannie lub z osobami szczególnie zagrożonymi cięższym przebiegiem choroby w bezpieczny sposób (np. robiąc wideokonferencję z dziadkami).

5. Umożliwiaj młodszym dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami.

Warto, by rozmawiali ze sobą przez telefon lub poprzez wideorozmowę.

6. Postaraj się zaplanować nową rutynę dnia.

Uwzględniając czas na naukę dla dzieci w wieku szkolnym. Skorzystaj z materiałów na stronie: [www.gov.pl/web/edukacja](http://www.gov.pl/web/edukacja) [1]. Zaplanuj też czas na wspólne gry i zabawy (np. czytanie książek, planszówki).

7. Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną Twojego dziecka

Dbaj o prawidłowe odżywianie dziecka oraz 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.

Skorzystaj z materiałów przygotowanych przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej [2].

8. Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu.

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

Jeśli objawy Cię niepokoją skonsultuj się ze specjalistą – na przykład umawiając się na poradę z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego w poradni zdrowia psychicznego.

9. Wy tłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność.

Pomóż im zrozumieć, że nie powinno spotykać się z innymi w sposób niekontrolowany. Podkreśl, że sytuacja ma charakter czasowy. 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.

10. Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladowuje.

Dlatego 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).

**Do pobrania:**

 [jak\\_wspierac\\_dziecko.jpg](#) [3]

---

**Source URL:** <https://potegowo.pl/en/node/2981?date=2025-01>

**Links**

[1] <https://www.gov.pl/web/edukacja>

[2] <http://www.ncez.pl>

[3] [https://potegowo.pl/sites/default/files/jak\\_wspierac\\_dziecko.jpg](https://potegowo.pl/sites/default/files/jak_wspierac_dziecko.jpg)