

**W ramach współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Oświęcimiu publikujemy artykuł opracowany przez specjalistów z tej placówki.**

## **Jak rozmawiać z dzieckiem/nastolatkiem na temat zagrożeń związanych z pandemią koronawirusa.**

Pandemia: nazwa epidemii o szczególnie dużych rozmiarach, na bardzo dużym obszarze, obejmującym kraje oraz kontynenty.

Koronawirus : jest to wirus, który po raz pierwszy został wykryty wśród ludzi i powoduje on chorobę zakaźną, tzn taką, którą może zakazić się bardzo dużo ludzi dorosłych i dzieci w bardzo krótkim czasie.

Objawy zakażenia koronawirusem: początkowe objawy są bardzo zbliżone do typowego przeziębienia. Szybko objawy nasilają się i wówczas występuje:

- wysoka gorączka;
- duszności;
- suchy kaszel;
- katar;
- ból mięśni;
- bóle głowy;
- ogólne rozbicie;
- czasem może wystąpić biegunka, nudności, wymioty;
- najcięższą konsekwencją zakażenia jest finalnie zapalenie płuc.

Aby zapobiec rozszerzaniu się pandemii koronawirusa należy przestrzegać następujących zasad:

- należy unikać bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi oraz poddanymi kwarantannie, a także zachować bezpieczną odległość 1.5 - 2 m w stosunku do napotykanym osób np. w sklepie, aptece;
- należy nie wychodzić z domu i nikogo nie przyjmować w domu. Wychodzenie z domu tylko w ważnych przypadkach np. wyjście do pracy, sklepu, apteki;
- bardzo ważne szczególne dbanie o higienę osobistą, częste mycie rąk (obowiązkowo po każdorazowym powrocie do domu);

- podczas podróży warto mieć przy sobie żel antybakteryjny lub chusteczki jednorazowe z dodatkiem środka odkażającego, np. alkoholu;

- unikać dotykania rękami ust, oczu, nosa;

Rodzice mają obowiązek dopilnować, aby dziecko/nastolatek nie wychodzili z domu oraz nie przyjmowali rówieśników.

Najczęściej zadawane przez dzieci i nastolatków pytania dotyczące pandemii:

1. co to jest koronawirus?;
2. dlaczego nie chodzę do przedszkola/szkoły?;
3. dlaczego nie mogę wyjść na podwórko, plac zabaw?;
4. dlaczego nie mogę iść do kolegi?;
5. czy mogę zaprosić kolegę do siebie? Dlaczego nie?;
6. dlaczego nie chodzimy do babci?;
7. dlaczego nikt nas nie odwiedza?;
8. czy my też zachorujemy?;
9. czy możemy umrzeć?;
10. czy się boisz?;
11. a czy nasz Azor też może zachorować? - nie, zwierzęta nie zakażają się i nie chorują;
12. kiedy będziemy mogli wychodzić?; itp.

Odpowiedzi rodziców i opiekunów na powyższe pytania muszą być rzetelne i zawierać prawdziwe informacje. Język przekazywanych informacji musi być dostosowany do wieku dziecka.

Inaczej rozmawiamy z małym dzieckiem np. w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a inaczej z nastolatkiem. Starajmy się, aby wypowiedzi nie zawierały w swoim wydźwięku niepokoju czy lęku. Starajmy się nie rozmawiać w obecności dzieci o naszych lękach i obawach. Przekazujemy im informacje na temat sytuacji w kraju w sposób rzeczowy i spokojny ograniczając się jedynie do ważnych informacji, o które pyta dziecko i w prostym języku.

Nastolatek ma prawo znać całą prawdę o sytuacji na świecie.

Jakich udzielać odpowiedzi:

ad 1. wirusy są to takie małe cząsteczki, których nie można zobaczyć gołym okiem, tylko pod takim specjalnym urządzeniem, mikroskopem i jeśli człowiek zetknie się z takim wirusem, to może, ale nie musi zachorować.

ad 2 - 7 odpowiadamy dzieciom: nigdzie nie wychodzimy i nikt nas nie odwiedza bo nie chcemy się zakażyć, żeby nie zachorować. Jeśli będziemy przestrzegać wszystkich zasad (jak wyżej) to prawdopodobnie nic nam nie grozi i nie mamy się czego bać. Tylko musimy zadbać o to wszyscy: ty, mamusia, tatuś, babcia, dziadek, rodzeństwo, koledzy, sąsiedzi itd.

ad 8. mam nadzieję, że nie zachorujemy ponieważ robimy wszystko, aby do tego nie doszło – tu, wymieniamy wszystko co robimy tzn.: nie wychodzimy, myjemy ręce, nie odwiedzamy się itd.

ad 9. jeśli będziemy przestrzegać wszystkich zasad to wirus nas nie „dopadnie” więc nie zachorujemy i nie mamy się czego bać.

ad 10. trochę się boję jak każdy, ale jeśli wspólnie będziemy pilnować przestrzegania zasad, to nic złego się nie stanie.

ad 12. nie wiem kiedy będziemy mogli wychodzić. Musimy być cierpliwi i przestrzegać zasad. Im bardziej będziemy zdyscyplinowani tym szybciej uporamy się z wirusem i zagrożenie minie.

**Opracowała:** mgr Katarzyna Sagan-Skrzypczyk - pedagog