

Psycholog szkolny poleca:

Jak rozmawiać z dzieckiem o epidemii?

PROPOZYCJE DLA RODZICÓW



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Mamo, tato...

**WYTŁUMACZ MI PROSZĘ,
CZYM JEST WIRUS I CO SIĘ AKTUALNIE DZIEJE TAK,
ABY ZROZUMIAŁ SYTUACJĘ,
W KTÓREJ SIĘ OBECNIE ZNAJDUJEMY**



Mamo, tato...



**ZAPEWNIJ MNIE,
ŻE KIEDY BĘDĘ MIAŁ PYTANIA,
TO BĘDĘ MÓGŁ Z TOBĄ O NICH
POROZMAWIAĆ –
DZIĘKI TEMU BĘDĘ
CZUŁ SIĘ PEWNIEJ**

Mamo, tato...

**USTAL ZE MNA PLAN DZIAŁANIA –
DZIĘKI TEMU BĘDĘ
CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIEJ**



Mamo, tato...

**ZAPYTAJ MNIE O MOJE EMOCJE –
NAJLEPIEJ, GDYBYM MÓGŁ JE POKAZAĆ LUB NARYSOWAĆ**



Mamo, tato...



**KIEDY OGLĄDASZ PRZY MNIE WIADOMOŚCI W TELEWIZJI,
MOGĘ NIE ZROZUMIEĆ WSZYSTKICH INFORMACJI –
TO MOŻE SPRAWIĆ, ŻE POCZUJĘ
LĘK, NIEPOKÓJ I NIEPEWNOŚĆ**

SZANOWNY RODZICU...



BĄDŹ SPOKOJNY i OPANOWANY

Zadbaj o swoje samopoczucie: postaraj się opanować swoje emocje.

**Twój lęk, niepokój i panika mogą zostać szybko dostrzeżone
i rozpoznane przez dziecko.**

UDZIELAJ INFORMACJI

Pamiętaj, że dziecko również potrzebuje rzetelnych informacji
na temat obecnej sytuacji.

Unikając szczerych rozmów, możesz spotęgować
jego niepokój i niepewność.

ODPOWIADAJ NA PYTANIA

Uszanuj i postaraj się odpowiedzieć na wszystkie pytania,
które zadaje dziecko.

Kiedy dziecko pyta, wykorzystaj tę okazję do rozpoczęcia rozmowy.

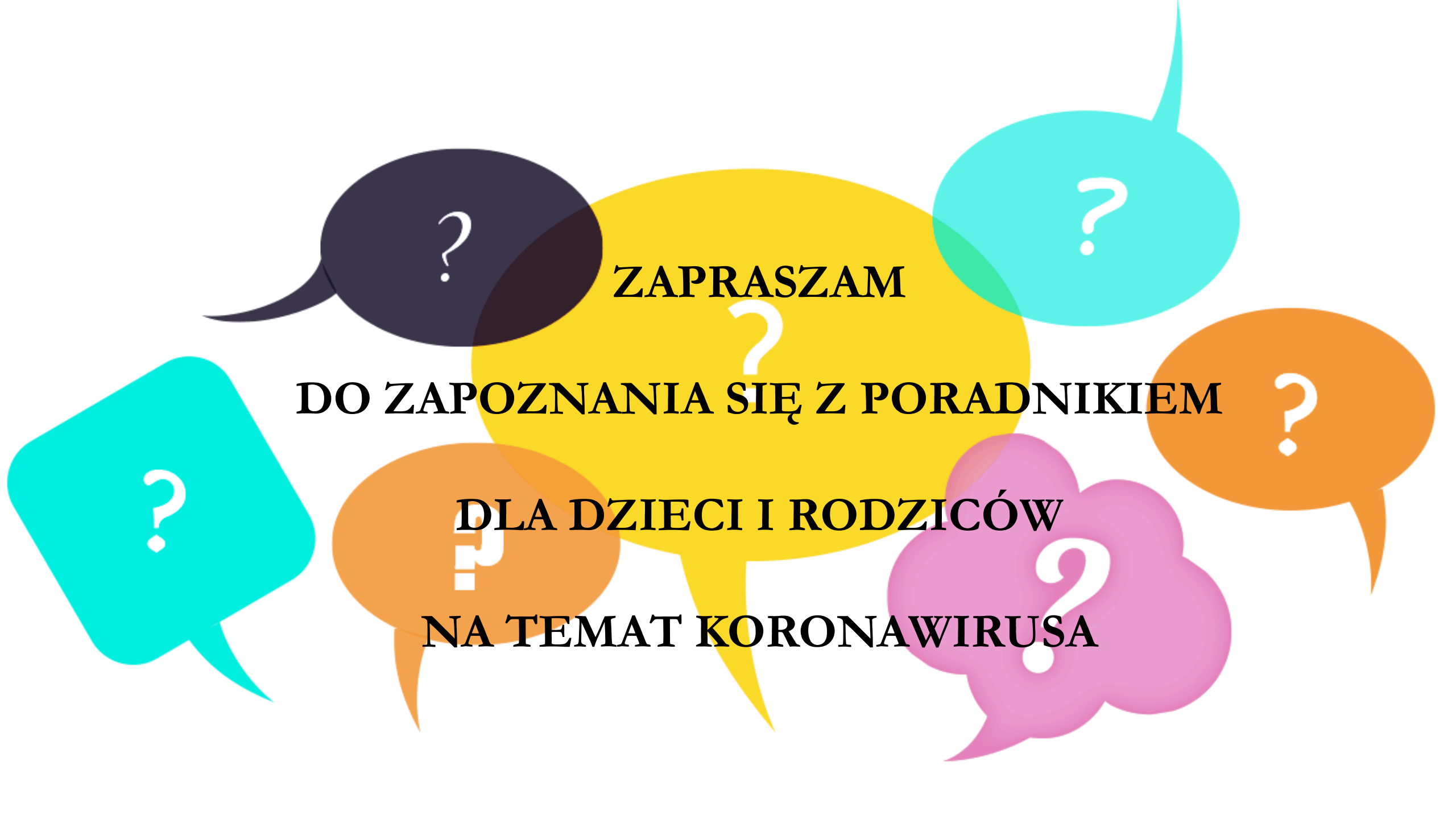
WSPIERAJ i BĄDŹ DOSTĘPNY

Przygotuj kilka informacji, które pomogą opanować lęk
Twojego dziecka oraz wzmocnią jego poczucie bezpieczeństwa.

Porozmawiaj z nim o tym, jak można radzić sobie
z lękiem, frustracją, złością.

ZADBAJ O RUTYNĘ DNIA

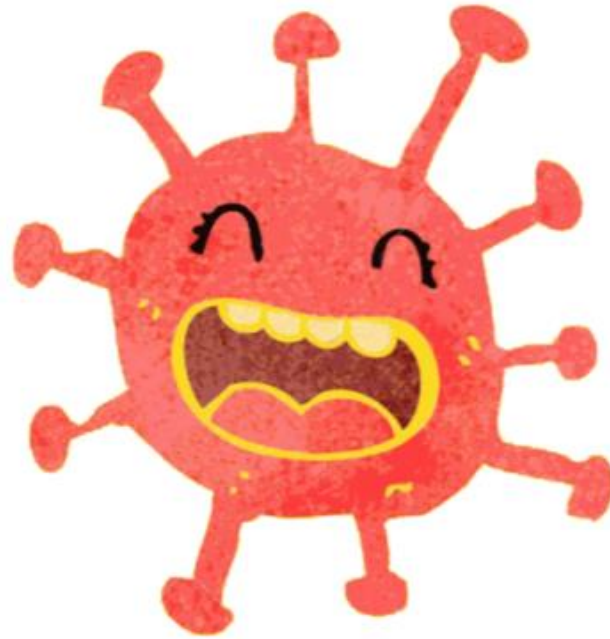
**Codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci ponieważ
wzmacnia poczucie stabilności, przewidywalności i bezpieczeństwa.**



**ZAPRASZAM
DO ZAPOZNANIA SIĘ Z PORADNIKIEM
DLA DZIECI I RODZICÓW
NA TEMAT KORONAWIRUSA**

CZEŚĆ

Jestem WIRUS – kuzyn
grypy i przeziębienia



Nazywają mnie koronawirus

Uwielbiam podróżować



i skaczę na
ręce ludzi,
żeby się
przywitać

**HIGH
FIVE**



Styszateś/-aś o mnie?

Tak



Nie

A jak się czujesz, kiedy o mnie słyszysz?



Spokojny/-a



Niespokojny/-a



Zmartwiony/-a



Zaciekawiony/-a

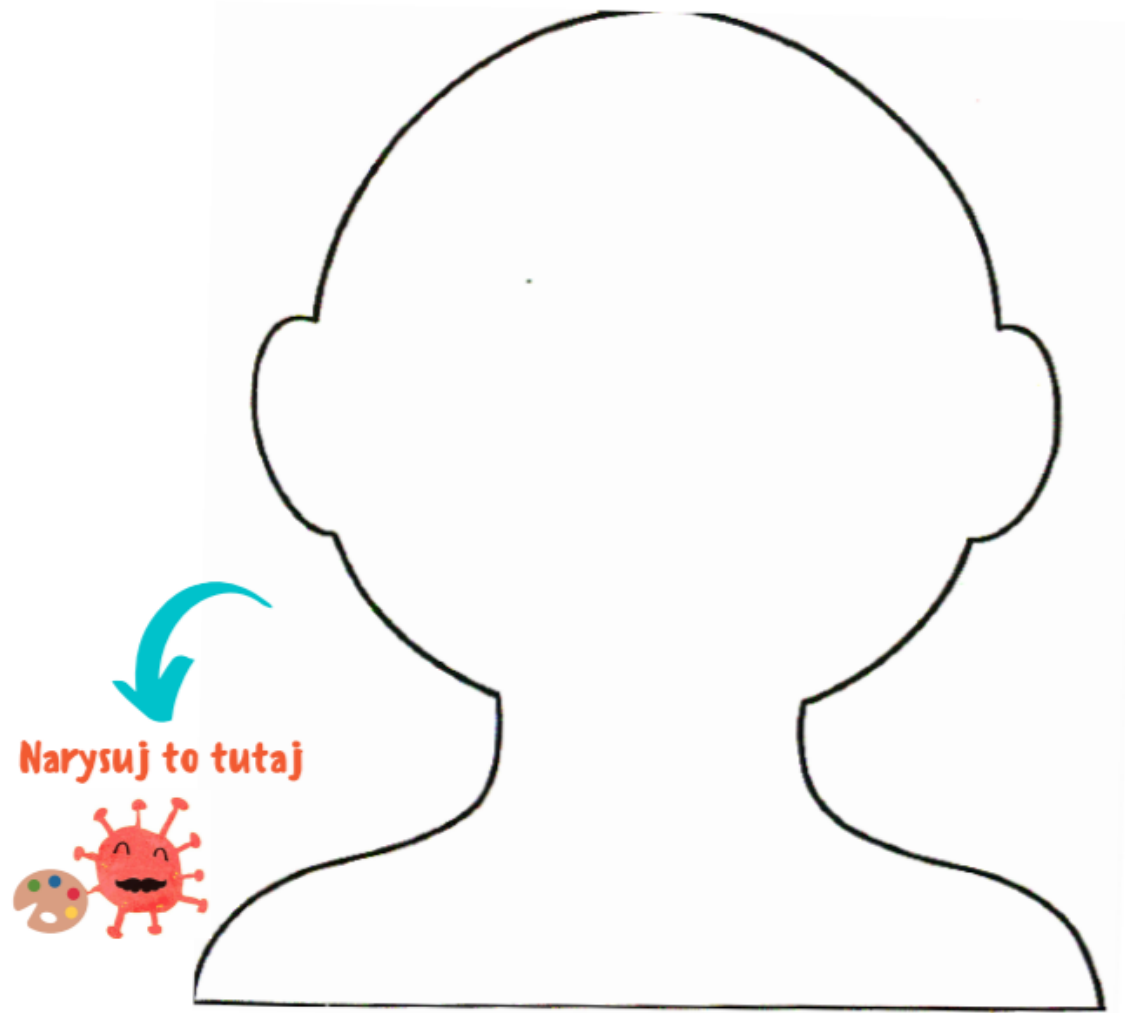


Zdenerwowany/-a

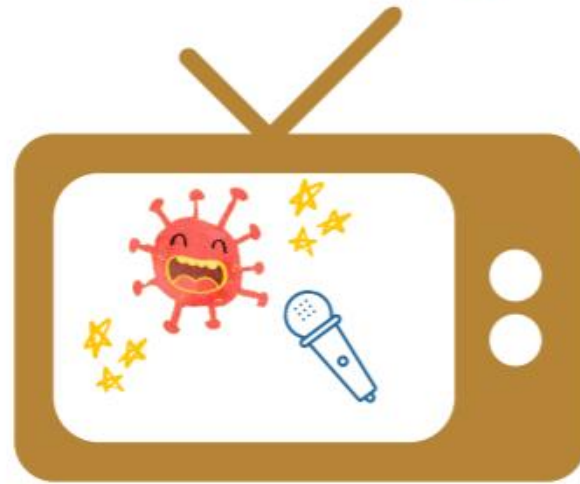


Smutny/-a

Rozumiem, że czujesz się...

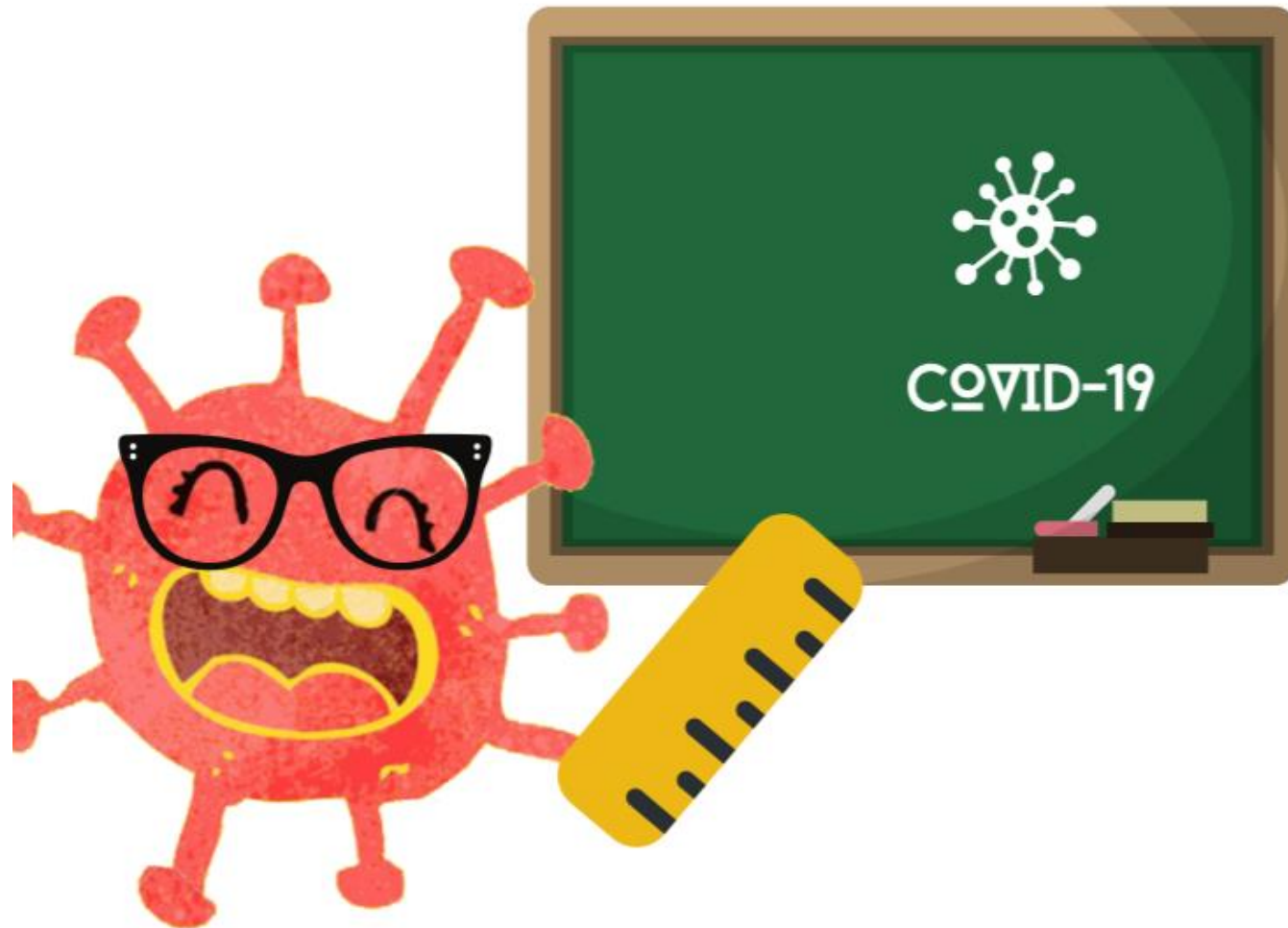


**Czasami dorośli
martwią się, kiedy
czytają o mnie albo
słyszą o mnie w telewizji**



TO JA!

Ale wyjaśnię Ci...



**żebyś mógł/mogła zrozumieć,
kim jestem**

Kiedy przybywam z wizytą,
przynoszę ze sobą...



Trudności z oddychaniem



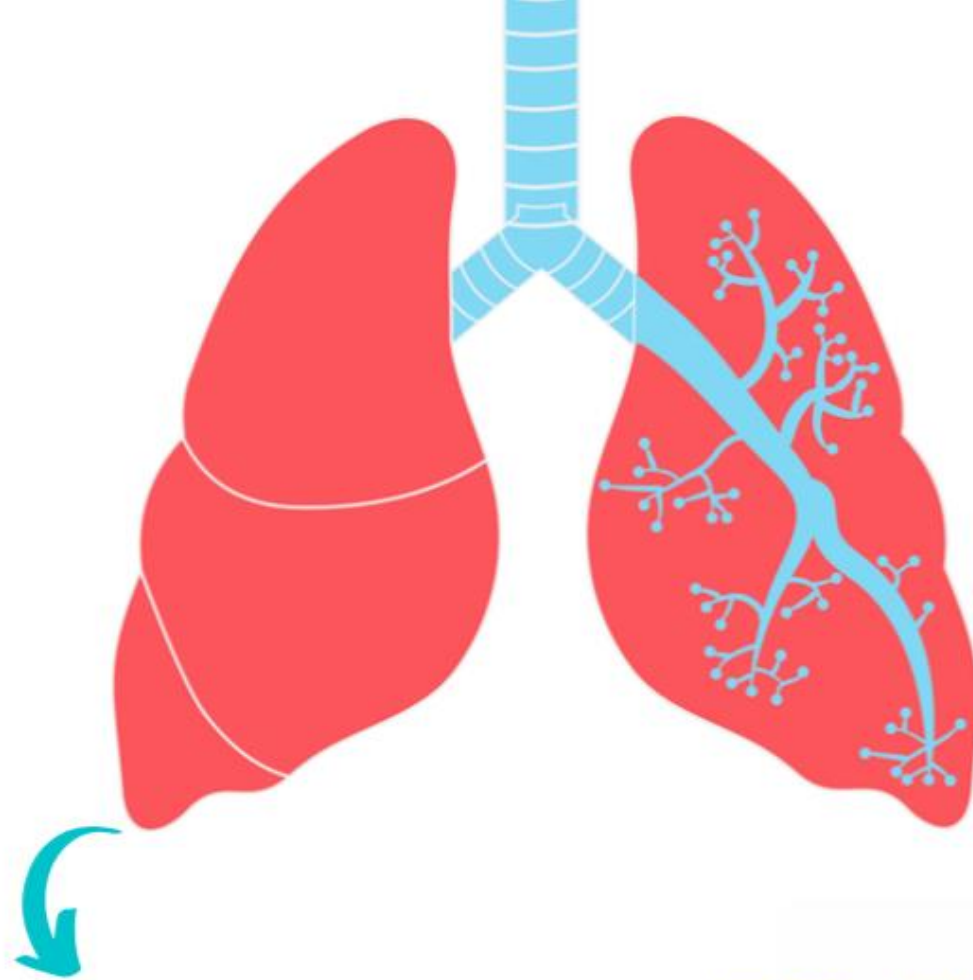
Gorączkę



Kaszel



**Ale szybko wyjeżdżam
i prawie wszyscy chorzy
wracają do zdrowia**



**Tak samo jak Twoje
kolano goi się po
zadrapaniu albo uderzeniu**

BYE BYE...



Możesz być spokojny/-a!

Dorośli troszczą się o Ciebie:

**Ładbają o to, żebyś był/-a
bezpieczny/-a**



Ty też możesz pomóc:



1

**Myj ręce wodą i
mydłem tyle czasu,
ile trwa Twoja ulubiona
piosenka**



**Śpiewaj ją zawsze,
kiedy myjesz ręce**

2



**Używaj płynu
antybakteryjnego i
czekaj, aż wyschnie**



**Licz wtedy do 10 i
nie ruszaj rękami!**

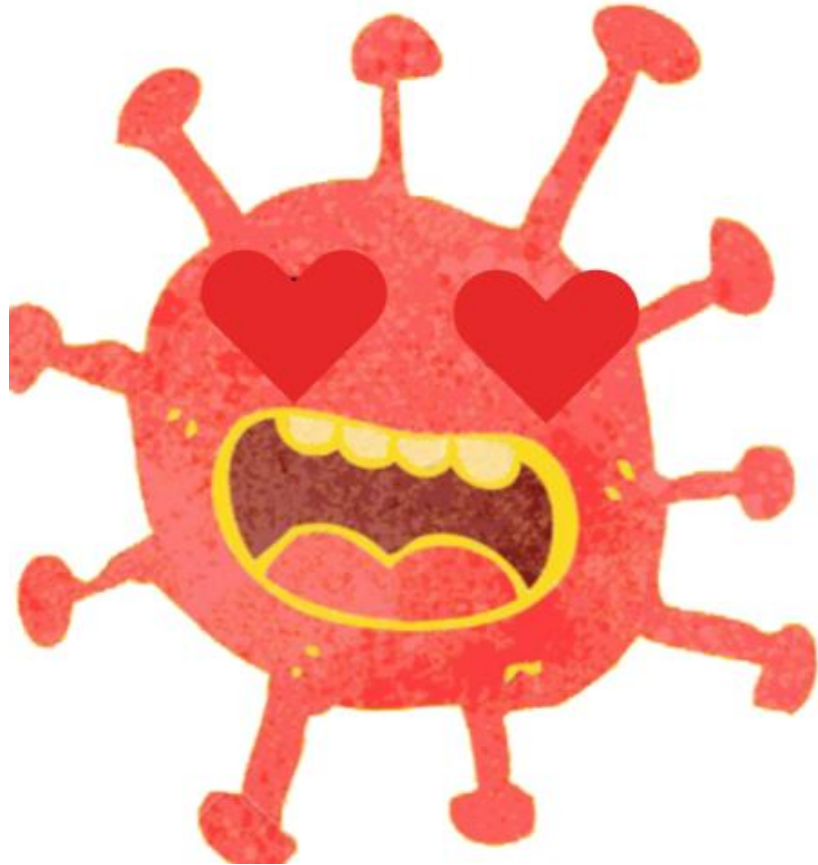
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

**Już suche... Biegnij
się bawić!**

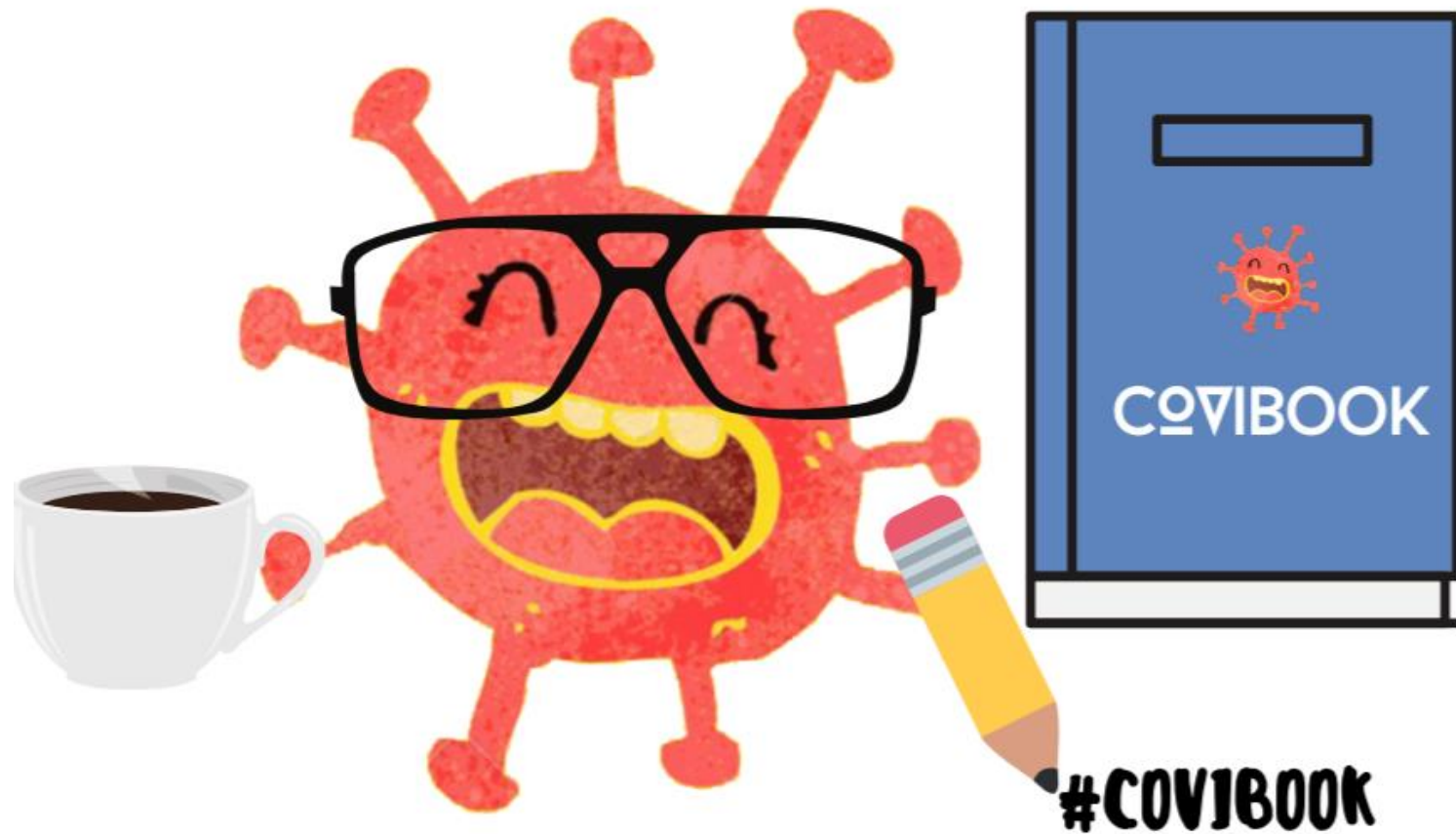
Dzięki temu nie przyjdę z wizytą



**A w tym czasie lekarze wciąż
pracują nad wynalezieniem
szczepionki, która pozwoli mi witać
się bez powodowania choroby.**



KONIEC



**Pobierz tę książkę w
PDF ze strony:**

www.mindheart.co/descargables

Autorka:

Psycholog Manuela Molina Cruz

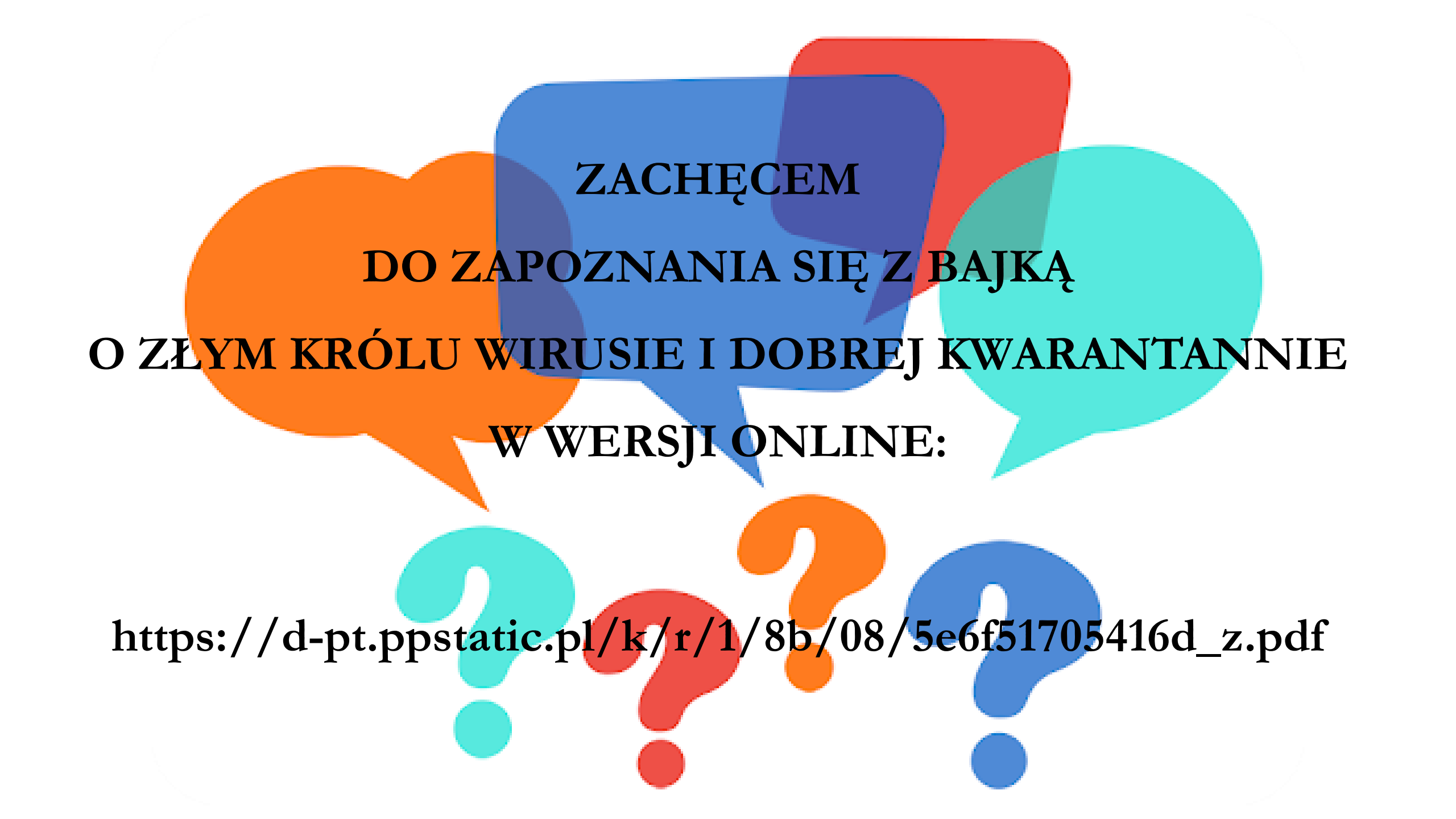
Instagram: @mindheart.kids

manuela_825@hotmail.com

Tłumaczenie:

MamyProjekt

mamyprojekt.pl



**ZACHĘCEM
DO ZAPOZNANIA SIĘ Z BAJKĄ
O ZŁYM KRÓLU WIRUSIE I DOBREJ KWARANTANNIE
W WERSJI ONLINE:**

https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d_z.pdf



BAJKI CIOCI DOROCI

BAJKA O ZŁYM KRÓLU
WIRUSIE I DOBREJ
KWARANTANNIE

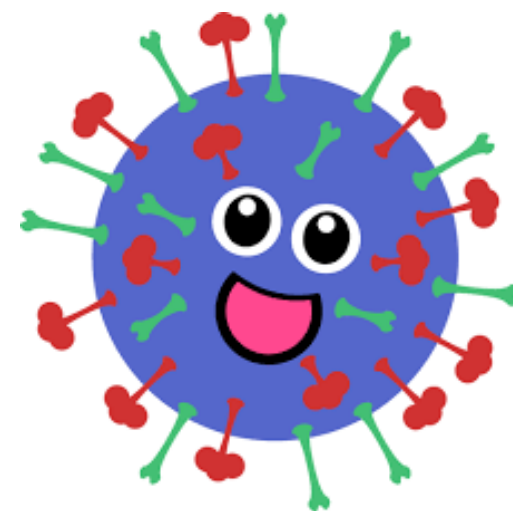
NAPISAŁA DOROTA BRÓDKA

DO NAPISANIA TEJ BAJKI NAMÓWIŁA MNIE MIRA ORLIŃSKA,
POMOCĄ MERYTORYCZNĄ SŁUŻYŁA ALEKSANDRA KRYSIEWICZ,
A PIERWSZYMI
CZYTELNICZKAMI BYŁY SUPER DZIECIAKI:
LENKA O., FRANIA K., KLARA O. I MARYSIA L.
ZA WSZYSTKIE SŁOWA WSPARCIA BARDZO DZIĘKUJĘ :)



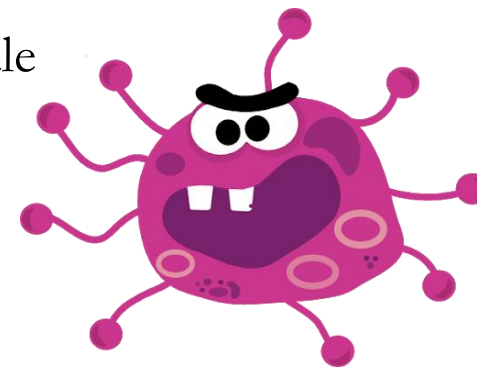
**POLECAM RÓWNIEŻ WIERSZYK AUTORSTWA
MAŁGORZATY STRZAŁKOWSKIEJ**

PT. „WIRUS”



Wirus to nie jest ani zwierzątko,
ani żyjątko, ani stworzonko.
Z łaciny słowo "virus" pochodzi –
to jad, trucizna, coś, co nam szkodzi.
Choć samodzielnie nie może pożyć,
dąży do tego, aby się mnożyć.
I to dążenie jest bez wątpienia
jedynym celem jego istnienia.
Sam tego jednak zrobić nie może,
bo musi znaleźć dobre podłoże.
Z uporem szuka więc gospodarza,
by w jego ciele móc się namnażać.

Przytulne wnętrze ludzkiego ciała
to jest dla niego frajda niemała.
Przez nos, przez usta albo przez oczy
do organizmu stara się wskoczyć,
po czym nurkuje w nim niczym nurek
i odpowiednich szuka komórek.
Wilgoć, właściwy poziom ciepłoty –
i wirus bierze się do roboty.
A gdy komórka swą rolę spełni,
wirus cząstkami już ją wypełni,
cząstki ją niszczą w zawziętym szale
i cała armia wędruje dalej.



Gdy taki wirus w ciało się wczepi,
niestety prędko się nie odczepi.
Choć nasz organizm do walki staje,
nie zawsze wygrać mu się udaje...
Już nad szczepionką myślą lekarze.
Kiedy ją stworzą? To się okaże.
Ale my też coś zrobić możemy.
Co? W pierwszym rzędzie **WSZYSTKO MYJEMY** –
ręce, owoce, przedmioty, ciała.



Czemu? A wiecie, jak mycie działa?
Wirus na zewnątrz ma cieką błonkę,
czyli otoczkę, płaszczyk, osłonkę,
a na niej różne trąbki i rurki,
ułatwiające wejście w komórki.
Mydło się składa z długich cząsteczek,
mających postać wielu szpileczek.
Gdy szpilka w płaszczyk wirusa wnika,
wirus rozpada się, po czym znika.
Dlatego myjmy dokładnie ręce,
ciało, owoce... i dużo więcej!



SZANOWNI RODZICE

Pamiętajmy, że każdy kryzys mija!

I choć bycie w nim jest trudne, to jednak może być także okazją do **rozwoju**.

Higiena psychiczna obok fizycznej jest równie ważna –
nie pozwólmy dlatego, by wirus zaraził naszą psychikę.

**Wykorzystajmy ten czas na zbliżenie się do rodziny, dbanie o zdrowie,
naukę i rozwój intelektualny.**

**W przypadku potrzeby uzyskania wsparcia psychologa szkolnego
zapraszam do kontaktu drogą elektroniczną.**

Wiadomości proszę wysyłać na adres: **psycholog.sp1piechowice@gmail.com**.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

PSYCHOLOG SZKOLNY

Paulina Liebersbach

psycholog.sp1piechowice@gmail.com

