

### ***Koronawirus - Jak rozmawiać z dzieckiem?***

W obliczu bardzo trudnej sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy, wielu dorosłych zadaje sobie pytania: Jak rozmawiać o tym z dzieckiem? Czy w ogóle poruszać ten temat? Co mówić i robić, aby nie zaszkodzić?



#### ***Po pierwsze: Zwróćmy uwagę na to co mówimy i jak się zachowujemy.***

Przede wszystkim należy obserwować siebie i swoje reakcje związane z pojawiającą się trudną sytuacją. Dzieci uczą się od nas poprzez naśladownictwo. Zbyt silne reakcje, częste nagłaśnianie obaw, non stop słuchane informacje w telewizji, rozmowy telefoniczne ze znajomymi o pandemii, mogą wywoływać w dzieciach lęk. Oczywiście możemy mówić, że się boimy, że czujemy strach, ale pamiętajmy też o innych uczuciach, które również mamy prawo przeżywać: radość, złość, ulgę, żal, zadowolenie, smutek... Powiedzcie dzieciom, że emocje, które się w nich pojawiają, są czymś zupełnie naturalnym.

#### ***Po drugie: Porozmawiajmy o tym z dzieckiem.***

Odpowiednio poprowadzona rozmowa z pociechą przyniesie oczekiwany skutek - obniży napięcie emocjonalne, uspokoi i da możliwość radzenia sobie z tą sytuacją w przyszłości. Inaczej będzie wyglądała rozmowa z przedszkolakiem, a inaczej ze starszym dzieckiem. Dobór treści i rodzaj przekazu powinien być dostosowany do wrażliwości odbiorcy. Przede wszystkim należy urealnić to, co obecnie ma miejsce, tzn. wyjaśnić dziecku, dlaczego nie chodzi do przedszkola/szkoły, czym jest wirus, jakie metody profilaktycznie należy stosować, by uniknąć zakażenia. Później opowiedz dziecku, co może obecnie zaobserwować w innym, nietypowym zachowaniu dorosłych, z czym do tej pory się nie spotykało, czyli noszenie maseczek, rękawic gumowych, kombinezonów ochronnych przez służby medyczne, zachowywanie bezpiecznej odległości od innych, pozostawanie w domu, nie kontaktowanie się ze starszymi osobami, nie przytulanie i nie podawanie ręki znajomym. Nadmienie, że te zachowania są normalne w takiej sytuacji, również pomogą w obniżeniu lęku. Dobrze jest również powiedzieć, iż naturalne jest to, że stykamy się z różnymi wirusami w ciągu roku, zwłaszcza jesienią i zimą, ale zawsze należy zachowywać higienę (a w tym przypadku jeszcze większą).

#### ***Po trzecie: Zaplanujmy z dzieckiem nową, ale przejściową sytuację.***

Opowiedzmy dziecku, jak będzie przez najbliższy czas wyglądała jego rzeczywistość, czyli co będzie robiło, z kim przebywało. Dobrze byłoby zaangażować pociechę w planowanie zabaw i realizowanie obowiązków w domu. Może narysować swój plan lub spisać pomysły. Okaze się, że zostaną wyciągnięte do zabaw przedmioty i gry, o których dawno już zapomnieliście. Najlepiej byłoby, aby przynajmniej 60% czasu dziecko spędzało na innych aktywnościach niż granie na urządzeniach multimedialnych i oglądanie filmów na YouTube.

#### ***Co jeszcze może pomóc?***

Młodszy pociechom czytamy bajki i baśnie. Poniżej zamieszczony jest przykład bajki terapeutycznej, która pomaga poradzić sobie z lękiem. Oczywiście można ją zmodyfikować dostosowując do wrażliwości młodego człowieka, a potem poprosić dziecko, by narysowało ilustrację do bajki lub wymyśliło inny, równie dobry sposób na poradzenie sobie z wirusem.



Starszym dzieciom proponujemy metodę „zajęcia głowy innymi rzeczami”, czyli odwrócenie uwagi od trudnej sytuacji. Metod jest wiele i każdy rodzic powinien wiedzieć, co zaproponować swoim pociechom (czytanie, realizowanie hobby w warunkach domowych, słuchanie muzyki, granie w gry planszowe, wspólne gotowanie oraz odrabianie lekcji...)

### O wirusie, który nosił koronę - opowiadanie o koronawirusie dla dzieci



Źródło: internet, blog Dzieckiem bądź, <https://www.dzieckiembadz.pl/2020/03/o-wirusie-ktory-nosi-korone-opowiadanie.html?fbclid=IwAR1TI3vKH9RNBQ03uw2-9EhotDWwho3UJabdP6dKEWA2p8tzOWzGeY4gh0&m=1>

Tekst oryginalny

Podczas gdy nam, dorosłym dużo łatwiej przychodzi zapamiętanie pewnych faktów o koronawirusie, dzieci mogą mieć z tym problem. W nadchodzących dniach niektórym osobom trudno będzie wytłumaczyć pociechom, dlaczego muszą siedzieć w domu pomimo pięknej pogody i nadchodzącej wiosny i to właśnie dla Was moi drodzy napisałam opowiadanie o koronawirusie. Czasem łatwiej jest przekazać poważne treści za pomocą bajki i na trochę mniej poważnie:

*Nie tak dawno temu, w odległym a jednocześnie bardzo bliskim nam królestwie, które można zaobserwować wyłącznie pod mikroskopem, mieszkało sobie mnóstwo złych rodzin wirusów. Niektóre z nich wyglądały jak poskręcane robaczki albo brytki z wypustkami, inne jak śmieszne, pstrokate pałeczki, a jeszcze kolejne przypominały pająki z geometrycznymi głowami. Zadaniem każdej rodziny było wywołać chorobę u ludzi, roślin lub zwierząt, im okropniejszą i złośliwszą tym lepiej. Można powiedzieć, że wszystkie wirusy wręcz ściagały się ze sobą, która rodzina sprawi, że pochoruje się więcej żywych organizmów.*

*- Haa! Ja sprawiłem, że myszy leciały dzisiaj krew z nosa! - chwalił się jeden.  
- A ja, że Staś wymiotował i wymiotował, a potem bolała go głowa i brzuch! - przerwał mu kolejny.  
- Przeze mnie uschły wszystkie kwiatki w ogrodzie!  
- To jeszcze nic! Ja wywołałem wysypkę na całym ciele Kasi i jej kota, tak swędziała i bolała, że Kasia aż się popłakała, a kot stracił połowę futra! - zaśmiał się czwarty z wirusów.*

*I tak na wyrządzaniu krzywdy i chorób mijały wirusom całe dni.*

*W końcu, rodziny wirusów zaczęły się nudzić. Pryszczce, bóle mięśni, katar, grypa... Wszystko to już przecież było! Przechwałki wirusów przestały im sprawiać jakąkolwiek przyjemność. Zwołały więc w swoim królestwie wielkie zebranie, na którym postanowiły stworzyć najgorszego wirusa na świecie, żeby każdy bał się go tak, jak jeszcze żadnego innego przed nim.*

Wzięły ogromny kocioł i wsypały do niego całe mnóstwo złych składników. Wymieszały wszystko, trochę podgrzały i czekały. Po jakimś czasie z kotła wyszedł najbrzydszy wirus, jakiego kiedykolwiek widziały - cały szary i oślizgły, z czerwonymi gąbeczkami, obsypany pomarańczowymi wypryskami. Wszystkie wirusy były z siebie bardzo zadowolone - przed tak brzydkim wirusem, każdy na pewno będzie czuł strach!

Wirus szybko podporządkował sobie pozostałe rodziny; był tak zły i bezwzględny, że nawet kazał sobie zrobić złotą koronę i zbroję, której nikt nie zdoła pokonać. Wkrótce po ich otrzymaniu, opuścił królestwo wirusów i ruszył w świat. Atakowanie śmiesznych, zielonych roślin wydało mu się niepotrzebne, więc zaczął szukać zwierząt. Najpierw na swej drodze spotkał małego nietoperza. Dotknął go i sprawił, że nietoperz zaczął mocno kaszleć i wcale nie mógł latać. Następnie zainfekował całą jego rodzinę, która musiała spędzić długie tygodnie w jaskini.

Koronawirusowi podobało się u nietoperzy, ale to mu nie wystarczyło. Pragnął sławy i uznania w królestwie wirusów, a tego na pewno nie osiągnąłby kończąc na nietoperzach. Zdarzyło się, że pewnego razu do jaskini nietoperzy, wszedł człowiek. Wirus dostrzegł swoją szansę! O tak, choroby ludzi wirusy lubiły najbardziej i były z nich najbardziej znane! Nietoperz akurat kichnął na człowieka i wirus wystrzelił jak z procy. Człowiek na szczęście wcale nie mył rąk, więc koronawirus szybko dostał się najpierw do jego nosa, a następnie pokonał drogę do płuc. Trochę w nich pobuszował, żeby zobaczyć z czym ma do czynienia, a następnie zaczął wywoływać gorączkę, bóle całego ciała człowieka, duszący kaszel i osłabienie. Człowiek zaraził innych ludzi, którzy podobnie jak on kaszleli i kichali bez zasłaniania twarzy i bardzo rzadko się myli. W królestwie wirusów zapanowały czyste szaleństwo i radość - chorych było coraz więcej, a koronawirus rozhulał się w najlepsze; jego sława była tak wielka, że zaczęto nawet pisać o nim w ludzkich gazetach!

Tymczasem w świecie ludzi sytuacja nie przedstawiała się już tak kolorowo. Wszyscy zaczęli masowo zapadać na chorobę wywołaną przez koronawirusa. Szpitale były przepełnione, sygnał karetek non stop rozbrzmiewał na ulicach a lekarze, którzy mieli ręce pełne roboty, opadali powoli z sił. Ludzie nie wiedzieli jak sobie z nim poradzić, aż do czasu, kiedy najsmardzejsi z nich - naukowcy, zauważyli, że koronawirus bardzo nie lubi zwykłego mydła. Ten kto często mył ręce, praktycznie wcale nie chorował. Pomocne okazywało się również zakrywanie buzi łokciem podczas kaszlu, dzięki czemu wirus nie mógł przedostawać się do innych osób. Niektórzy ludzie wcale jednak nie słuchali naukowców. Chodzili do sklepów, restauracji, organizowali imprezy, a kaszleli i kichali przy tym aż miło! A koronawirus tylko na to czekał.

Najbardziej chorowali ludzie już na coś chorzy albo starsi - babcie i dziadkowie. Mieli bardzo dużo problemów, żeby wyleczyć się z choroby wywołanej przez koronawirusa. Świat ludzi pogrążył się w coraz większym chaosie, a wirus triumfował. Wtedy właśnie ludzie postanowili, że za wszelką cenę muszą znaleźć sposób, żeby go pokonać i uniemożliwić mu chodzenie od człowieka do człowieka. Postanowili więc... schować się przed nim we własnych domach! Wirus bardzo nie lubił domów ludzi. Dużo w nich było ohydnie pachnącego mydła, z każdego kąta patrzyły na niego groźnie wyglądające miotły, ścierki i mopy. Koronawirus był przecież wirusem światowym, królem wirusów! - kochał chodzić po galeriach handlowych, autobusach, pociągach, samolotach, uwielbiał latać na skrzydłach kaszlu. Aż tu nagle, kiedy skończył z jednym człowiekiem i rozglądał się za kolejnym na ulicy miasta, okazało się... że nikogo nie ma w pobliżu. Jeszcze przez jakiś czas chodził i szukał, przemieszczał się od jednego przystanku autobusowego do tramwajowego, pohańczał się trochę na placu zabaw przy szkole, ale żaden człowiek się nie pojawił. W końcu wyszło słońce, popadał deszcz, spadł pierwszy śnieg, a koronawirus, nie mogąc chwalić się już przed innymi wirusami chorobami, które wywołał, zawstydzony i pokonany schował się gdzieś bardzo głęboko i prawie zniknął.