

---

# Poradnik dla rodziców



**Jak można pomóc przedszkolakowi  
w sytuacjach trudnych, kryzysowych**

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
w Piekarach Śląskich

---



Zaistniała sytuacja związana z epidemią, konieczność pozostania w domach, zamknięte przedszkola, placówki, kina, brak zajęć dodatkowych, ogólny niepokój pojawiający się w każdym domu, wpływa także na nasze dzieci, które niejednokrotnie nie rozumiejąc pewnych zdarzeń, reagują pogorszeniem stanu emocjonalnego, nasileniem lęków, problemami z zasypianiem lub ciekawością i dużą ilością pytań, na które rodzice nie zawsze wiedzą, jak odpowiedzieć. Mogą pojawiać się pytania związane z tematyką choroby, śmierci. Dlatego też przygotowano ten krótki poradnik dla rodzica.

## Koszmary nocne, jak reagować...

- \* Kilkulatek ma często problem z odróżnianiem fikcji od rzeczywistości, ważne by wytłumaczyć mu, że to, co dzieło się podczas snu, nie dzieje się na prawdę.
- \* Wybudzonego przestraszonego malucha, najszybciej uspokoić poprzez przytulenie.
- \* Warto zachęcić dziecko do opowiedzenia o swoim śnie.
- \* Dziecku może pomóc wykonanie rysunku na temat swojego snu - warto zachęcić, by maluch dorysował coś śmiesznego, by pojawiające się we śnie potwory, stały się mniej straszne.
- \* Nie mów dziecku „Nie ma się czego bać”, „Jesteś już duży” - wysłuchaj obaw, okaż zrozumienie.
- \* Nie udawaj, że widzisz potwora, którego boi się Twoje dziecko. Po prostu bądź szczerzy.
- \* Pomocna może być przytulna lampka, która będzie się świecić całą noc.
- \* Należy zwracać uwagę na to, co dziecko ogląda, jakie bajki, informacje docierają do niego w ciągu dnia - należy je chronić od nadmiaru informacji, których nie jest w stanie zrozumieć.
- \* Warto zapewnić dziecku odpoczynek i zabawy relaksacyjne w ciągu dnia, bez telewizora, telefonu, komputera, które nadmiernie pobudzają i wywołują negatywne emocje.
- \* Wskazane, by dziecko w wieku przedszkolnym kładło się do łóżka o stałej porze - koło godziny 20, przed snem warto zachować stałe rytuały - kolacja (bez nadmiaru węglowodanów), kąpiel, wspólne czytanie, rozmowa. Nie jest wskazane, by zmieniać te rytuały, nawet w sytuacji, gdy nie trzeba wcześniej rano wstawać.



## Lęk przed wizytą u lekarza, jak sobie radzić...



- \* Przed wizytą w przychodni omów z dzieckiem jej przebieg. Przypomnij o koniecznych środkach bezpieczeństwa - nie bawimy się zabawkami, które tam są, lepiej zabrać jedną własną, przypomina mycie rąk i nie wkładaniu ich do buzi.
- \* Nie okłamujemy dziecka, że nie będzie bolało, jeżeli wiemy, że dziecko będzie miało pobieraną krew lub inne zabiegi.
- \* Pobawcie się w domu w lekarza, zabawa oswaja i wzbudza ciekawość dziecka.
- \* Zapewnij dziecko, że cały czas będziesz obok.
- \* Podczas wizyty staraj się nie okazywać zdenerwowania. W poczekalni zajmij uwagę dziecka przyjemnymi czynnościami, np. wspólnym rysowaniem.
- \* Gdy po wejściu do gabinetu malec nadal stawia opór, zaproponuj, by lekarz zbadał najpierw misia, lalę, przedmioty w gabi-

necie itp.

- \* Po wyjściu z gabinetu pochwal dziecko, niezależnie od zachowania - niech wizyta u lekarza kojarzy się z dobrym zakończeniem - wspólna zabawa w domu, ulubiona bajeczka, drobny upominek..

## Choroba bliskiej osoby, jak rozmawiać z maluchem...

- \* Nie zatajaj przed dzieckiem faktu choroby najbliższej osoby. Dziecko i tak wie i czuje, że dzieje się coś trudnego. Wyobrażenia malucha bywają często dużo gorsze niż rzeczywistość.
- \* Dostosuj informacje przekazywane dziecku do jego wieku i stopnia rozwoju. Dziecko samo wskaże nam, ile i co chce wiedzieć zadając pytania. Nie warto wtajemniczać malucha w kwestie, których sam nie porusza.
- \* Opowiedz o opiece nad osobą chorą, czego potrzebuje, gdzie będzie przebywać w czasie choroby, w jaki sposób będzie się można z nią kontaktować.
- \* Nie zabraniaj maluchowi kontaktu z chorym. Pozwól mu uczestniczyć w opiece nad bliskim, by dziecko mogło poczuć się potrzebne.
- \* Staraj się nie okazywać w obecności dziecka lęku o chorego.
- \* Na tyle, ile to możliwe, organizuj codzienną aktywność malucha z zachowaniem dotychczasowych rytuałów i stałego rytmu dnia, nie zapominaj o wspólnej zabawie. Zapewni to poczucie bezpieczeństwa i lepsze radzenie sobie z sytuacją stresową.
- \* Zachęć do narysowania laurki, zrobienia upominku dla ukochanej osoby, która choruje, przebywa w szpitalu.



## Tematyka śmierci - trudna dla każdego...



- \* W obecnej sytuacji zagrożenia związanego z pandemią, dziecko może coraz częściej zadawać pytania związane ze śmiercią - jest to jeden z trudniejszych tematów, który każdego rodzica prędzej czy później spotka.
- \* Ja zwykle ważne, by przekazywany komunikat dostosować do wieku dziecka, podążać za pytaniami malucha - u dzieci w wieku przedszkolnym najbardziej przemawiające są komunikaty proste, konkretne, obrazowe, np. - umrzeć - to nie umieć oddychać, poruszać się, myśleć itd.
- \* Należy unikać sformułowań „odszedł”, „zapadł w sen” - dziecko może odebrać te słowa zbyt dosłownie i oczekiwać na powrót bliskiej osoby lub mogą pojawić się obawy związane z zasypianiem.
- \* Warto opowiedzieć także o tym, co dzieje się z człowiekiem czy zwierzątkiem po śmierci, zgodnie z własnymi przekonaniami na ten temat.

### Zamiast zakończenia...

*„Gdybym mogła od nowa wychowywać dziecko,  
Częściej używałabym palca do malowania, a rzadziej do wytykania.  
Mniej bym upominała, a bardziej dbała o bliski kontakt.  
Zamiast patrzeć stale na zegarek, patrzyłabym na to, co robi.  
Wiedziałabym mniej, lecz za to umiałabym okazać troskę.  
Robilibyśmy więcej wycieczek i puszczali więcej latawców.  
Przestałabym odgrywać poważną, a zaczęła poważnie się bawić.  
Przebiegłabym więcej pól i obejrzała więcej gwiazd.  
Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała.  
Rzadziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała.  
Budowałabym najpierw poczucie własnej wartości, a dopiero potem dom.  
Nie uczyłabym zamiętowania do władzy, lecz potęgi miłości.”*

DIANE LOOMANS



Oprac. Katarzyna Musialik - psycholog, pedagog  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Piekary Śląskie