

Jak uspokoić dziecko w wieku przedszkolnym kiedy jesteś w kombinezonie epidemiologicznym



Jeżeli to możliwe, **przed spotkaniem z dzieckiem**, poproś na osobności rodzica, żeby spokojnym głosem powiedział dziecku, że (1) niedługo przyjedzie dziwnie ubrany/a Pan/Pani, żeby sprawdzić czy dziecko jest zdrowe; (2) rodzic będzie/nie będzie przy tym obecny; (3) mama/tata będzie cały czas w kontakcie z Panem/Panią i będzie wiedzieć co się będzie działo. Poproś też, żeby rodzic dopilnował, żeby dziecko wzięło swojego ulubionego pluszaka, lalkę lub kocyk do przytulenia. Następnie:

Wytłumacz:

• **Kim jesteś i dlaczego masz na sobie kombinezon**, np.:

Cześć, jestem (podaj swoje imię). Przyjechałam/em tu, żeby sprawdzić czy jesteś zdrowy. Zobacz, mam termometr. Musiałam/em włożyć na siebie ten śmieszny kostium i wyglądam trochę jak kosmita, astronauta/robot/dinozaur/, a może przypominam Tobie jakąś postać z bajki, którą lubisz? Podoba Ci się? Można przy tym odwrócić uwagę dziecka skupiając się na śmianiu się z różnych części kombinezonu.

• **Dokąd pojedziecie oraz czy mama/tata będzie z dzieckiem**, np.:

Żeby Cię zbadać musimy pojechać do lekarza, który jest w szpitalu. Mama/tata pojedzie z Tobą/nie może teraz pojechać z Tobą i przyjedzie do Ciebie później. Teraz weź swojego ulubionego misia, lalkę lub kocyk, do którego będziesz mógł się przytulić tak, jak do mamy lub taty. W szpitalu będzie dużo ludzi, ale poproszę, żeby ktoś cały czas był przy Tobie, gdybyś czegoś potrzebował/a.

• **Jeżeli widzisz, że dziecko jest zdenerwowane lub się boi zapewnij je, że to normalne i pozwól mu opisać, jak się czuje**, np.:

Większość dzieci w takiej sytuacji boi się lub złości. Widzę, że Ty też chyba jesteś bardzo zdenerwowany/a i pewnie się boisz. Czy mam rację?

• **Zapewnij, że dziecko może pytać o wszystko**, np.:

Możesz mnie zapytać o wszystko. Czy chcesz teraz o coś zapytać?

Jak mówić

- Mów spokojnie.
- Podawaj **tylko informacje zgodne z prawdą i dochowaj obietnicy**. Nie mów dziecku niczego, co może sprawić, że poczuje się okłamane, bo nie podda się łatwo już żadnemu badaniu.
- **Nie ciągnij, nie pchaj, nie szantażuj** i w miarę możliwości postaraj się **nie zmuszać** do niczego.
- **Nie krytykuj** dziecka za negatywne zachowania związane z jego agresją, złością, czy płaczem. Postaraj się nie irytować z ich powodu. Dziecko okazuje w ten sposób swoje emocje, może w ten sposób protestować wobec działań na które się nie zgadza. Rozumiejąc ich przyczynę **zignoruj** je i zamiast tego staraj się nazywać emocje dziecka
- **Chwal** dziecko za pozytywne zachowania. Ignorowanie i nagradzanie zawsze stosuj w parze – samo ignorowanie nie zadziała.
- **Dotyk** (np. podanie ręki) działa uspokajająco, ale należy być przy tym spokojnym i ostrożnym, bo nie każdemu dziecku będzie on odpowiadał.

Jak pozyskać współpracę dziecka?

Daj dziecku **aktywną rolę** (np. niech coś potrzyma w karetce).

Odwróć uwagę dziecka, przekieruj ją na coś innego (np. zwróć uwagę na coś za oknem).

Jeżeli widzisz, że dziecko się uspokaja, **pochwal** jego wysiłki, np. **Super** lub **Przybij piatkę**.

W razie pytań rosimy o kontakt z „SEAS Polska”: kontakt@seaspolska.org

Opracowanie: „SEAS Polska”; Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski;
Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

