

## MAMO! TATO!

Od czwartku tj od 16 kwietnia wchodzi zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia obowiązek zakrywania w miejscach ogólnodostępnych ust i nosa w związku z epidemią koronawirusa.

  
KPRM

**OBOWIĄZEK  
ZASŁANIANIA  
NOSA I UST  
W MIEJSCACH  
PUBLICZNYCH**



od 16.04





Choć staramy się przestrzegać domowej kwarantanny i dzieci raczej nie opuszczają miejsca swojego zamieszkania lub korzystają z przydomowych ogródków może zaistnieć konieczność wyjścia na zewnątrz, nieplanowana, nagła, wymuszona różnymi okolicznościami. Sytuacja, w której dziecko będzie zmuszone towarzyszyć osobie dorosłej a oboje zobligowani będą do zasłaniania ust i nosa. Zgodnie z projektem zwolnione z tego zostaną tylko najmłodsze dzieci oraz osoby niezdolne do samodzielnego zakrycia i odkrycia ust lub nosa. Możemy mieć nadzieję, że w miarę łagodzenia obostrzeń zostanie udostępniona część terenów zielonych. Przy jednoczesnym utrzymaniu obowiązku noszenia osłon, mimo dania swobody ruchu maluchom, uciążliwości noszenia maseczki nie pozwolą im skorzystać z dobrodziejstw świeżego powietrza i przestrzeni. O to, by tak się nie stało, o to, by używanie maseczek czy osłon stało się dla dziecka czymś naturalnym – nie trudnym i stresującym proponujemy zadbać już teraz. Szczegółowe instrukcje jak nakładać i zdejmować maseczkę, warunki i zasady jej prawidłowego noszenia znajdują Państwo w zasobach internetowych- polecam oczywiście wiarygodne źródła informacji gwarantujące rzetelność. ( WHO, ministerstwo zdrowia, NFZ, gov).



## Uzbrojeni w taką wiedzę zastanawiamy się, co zrobić, żeby dziecko chciało nosić maseczkę?

A możemy spotkać się z wieloma dziecięcymi reakcjami. Na pewno znajdzie się część przedszkolaków, która podejmie zadanie noszenia maseczki bez problemu. Dla innych może to już stanowić kłopot. Dlaczego? To doświadczenie nowe, zmieniające samopoczucie i komfort. Inaczej się oddycha, inaczej mówi, inne są doznania płynące z okolic twarzy, nie ma jak się podrapać, gdy swędzi nos. Dochodzi do tego zakaz dotykania palcami maseczki, wsuwania ich pod maseczkę, jej przesuwania, nie można więc nawet się podrapać, gdy swędzi nos. Nikt od razu nie czuje się w niej swobodnie, do przyzwyczajania się konieczny jest czas. Nawyki mają to do siebie, że nie rodzą się w jednej chwili, że ich ukształtowanie wymaga systematyczności i konsekwencji.

Przyzwyczajanie dzieci powinna poprzedzić rozmowa wyjaśniająca, dlaczego istnieje potrzeba noszenia maseczek. To po prostu ochrona przed kropelkowaniem podczas kaszlu i kichania - na tych to kropelkach wirusy swobodnie i daleko szybują, przenosząc się z jednej osoby na drugą.. Można przypomnieć, że wszyscy w rodzinie zasłaniają buzię chusteczką lub łokciem, kiedy kichają lub kaszlą, żeby nikogo nie zarazić. A teraz trzeba wkładać maseczkę, żeby wyjść na bardzo krótki spacer lub zakupy.





Jednym z dobrych kroków do polubienia maseczki jest oswojenie jej poprzez zabawę np. wspólne uszycie czy przygotowanie takiej ochrony dla lalki czy ulubionej przytulanki. Jeśli istnieje możliwość wybrania sobie przez dziecko maseczki, warto wykorzystać jego preferencje, wzmocni to motywację do założenia. Potem pozostają już tylko ćwiczenia praktyczne, bo przecież trening czyni mistrza. Dobrze jest samemu zakładać maseczkę, żeby dziecko mogło obserwować, jak robią to inni członkowie rodziny. Naśladowanie mamy czy taty daje poczucie bezpieczeństwa, a śmiech i luz zabawy tylko zachęcą do działania. Można zorganizować sesję śmiesznych pozycji przed lustrem ( śmieszne miny będą przy okazji, ale ukryte pod maską), pokaz mody, mini bal przebierańców z obowiązkowymi maseczkami lub wcielać się w postaci Superbohaterów, których elementami stroju były różne maski. Tworzy się tutaj pole do działania wyobraźni: „zamaskowani” mogą brać udział w różnych konkurencjach np. kto celniej potoczy piłeczkę, kto wyżej podskoczy na jednej nodze- - oczywiście wszystkie konkurencje w maskach. Oswojeni możemy trenować dalej, wydłużając czas noszenia- wykorzystując do tego sytuacje, które dziecku sprawiają radość i są dla niego bardzo przyjemne- wspólna ulubiona zabawa lub gra z Rodzicem ( Jaka? – wybór pozostawiamy maluchowi – ma to być atrakcyjne dla niego), wspólne czytanie lub oglądanie bajki, przytulanie, masażyki a nawet pluskanie się we wannie. Oczywiście jest to, że dorosły również korzysta z maseczki.



Trzeba obserwować reakcje dziecka i kontrolować jego samopoczucie, czas, jaki wytrzyma w miarę swobodnie z zasłoniętym nosem i ustami. Ćwiczenie nie powinno być zbyt dużym obciążeniem dla dziecka. W pierwszym okresie przyzwyczajania się i uczenia noszenia maseczki dziecko powinno nie tylko powinno się obejrzeć w lustrze, ale także mieć możliwość zbadania maseczki na twarzy. Potem, kiedy będzie już poza domem nie należy jej dotykać. Ale do tego dochodzimy stopniowo. Zakładanie i noszenie maseczki nie powinno stanowić źródła niepokoju, odbywać się pod silną presją i przymusem, dlatego trzeba pamiętać o unikaniu pośpiechu, zniecierpliwienia lub zapowiadaniu kary. Dzieci, które zdecydowanie odmawiają założenia maseczki, reagują na nią silną złością, wzrostem niepokoju czy lękiem, informują, że je gryzie, drapie, że nie mogą oddychać, jest niewygodna muszą dostać więcej czasu na osvajanie się z tą nowością. Zamiast maseczki można użyć jakiejś innej, znanej dziecku osłony, z tkaniny, która jest dla niego do zaakceptowania., posłużyć się w początkowym okresie ćwiczeń szalikiem, wyższym kominem czy chusteczką, dziecko używało zima dla ochrony przed chłodem i wiatrem. Każdą próbę, nawet bardzo krótką należy docenić pochwałą, uśmiechem, wspólnym czasem.

Życzymy powodzenia w ćwiczeniach, bowiem dopiero po zaakceptowaniu maseczki można wyjść z dzieckiem z domu.



**Brawo dzieciaki 😊**