

ЗДРАВЕЙТЕ, СЪПИ ДЕЦА И РОДИТЕЛИ!

Страхът е естествена емоция. Вероятно няма дете или възрастен, който да не изпитва, в една или друга степен, различни страхове.

Настоящата ситуация на пандемия от коронавирус създава допълнителни страхове у всички ни. Но най-уязвими, поради незрялата си психика, са децата.

Затова решихме да напишем и да ви предложим една идея за приказка и игри, които биха могли да помогнат на децата да се справят със страховете си от коронавирус, ако имат такива.



Приказката дава възможност да разберат, че и други деца, както главния герой Тошко, също изпитват техния страх; да научат повече за „оръжията“ срещу него; да се запознаят с успешния начин на героя за справяне с вируса. А игрите- да режисират собствени спасителни перспективи, да се смеят и забавляват.

Надяваме се, нашите предложения да ви харесат и да ги направите заедно с децата си у дома! Ние знаем, че няма по-успокояващо нещо за децата от общуването с техните родители!

ТЕРАПЕВТИЧНА ПРИКАЗКА СРЕЩУ ДЕТСКИ СТРАХ ОТ КОРОНАВИРУС ТОШКО И КОРОНАВИРУСА

Момчето, за което ще ви разкажем се казва Тошко. Той е на 7 години и е първокласник.

От известно време обаче Тошко не ходеше на училище, а си стоеше у дома, защото мама казваше, че навън върлува страшният КОРОНАВИРУС. Тошко знаеше, че той не е опасен за децата, но въпреки това, когато чуваше ужасните истории за него от възрастните или по телевизията го беше страх. И му се случваше това, което се случва на всички деца, когато ги е страх- Тошко често мислеше как злият Коронавирус може да влезе в тяхната къща; понякога дори му се струваше, че го вижда на прозореца и сърцето му се разтупкваше силно, сякаш ще изскочи от гърдите му.

Затова и тази вечер не искаше да си ляга. Беше седнал на килима в детската стая и вместо да играе с камиончетата си, се беше загледал в прозореца. Мама забеляза това и се разположи до него:

- Какво има Тошко? Изглеждаш притеснен- попита тя.
- Да, защото се страхувам, че Коронавируса може да влезе през прозореца и да ни нарани- отвърна Тошко.
- Значи си изплашен от Коронавируса! А, знаеш ли от какво се страхува той?- попита мама.
- И той ли се страхува- разсмя се Тошко- не знаех, че опасните вируси също се страхуват от нещо- каза детето, като още се усмихваше.
- Разбира се! И знаеш ли от какво? От обикновен сапун и вода с каквито си мием ръцете всеки ден, както и от обикновен дезинфектант от магазина. Коронавирусът умира, когато го залееш с тях, затова и сега лекарите препоръчват често да мием и дезинфекцираме ръцете си, както и всичко у дома.

Тошко се замисли. Той не знаеше, че в тяхната къща има оръжия срещу Коронавируса. За да може да заспи спокойно, тази вечер с мама направиха СПРЕЙ срещу Коронавирус, с който детето можеше да го напръска, ако влезе през прозореца. Построиха и ЗАТВОР, който напълниха с голямо количество вода и сапун, и от който вируса със сигурност нямаше как да избяга. Така, запасен с новите си оръжия, Тошко заспа.

И добре, че ги направиха, защото още същата нощ Коронавируса дойде в съня на Тошко. Той обаче вече знаеше какво да прави- веднага взе своя спрей и го напръска, а вирусът се залюля и дори сам падна в затвора, откъдето нямаше как да излезе. Готово, Коронавирусът е победен- помисли си Тошко и изтри челото си с ръка, защото се беше изпотил от трудната битка. После реши да излезе от този кошмар и засънува друг сън, далеч по- приятен, за това как утре ще помага на мама и татко в градината.

На сутринта Тошко се събуди радостен. Той беше победил Коронавируса и побърза да разкаже на мама. А тя, като разбра, силно го прегърна и целуна, и го похвали за храбростта: „Браво, на моето смело момче!“

ИГРИ СРЕЩУ ДЕТСКИ СТРАХ ОТ КОРОНАВИРУС

ИДЕИ ЗА РОДИТЕЛИ:



СПРЕЙ срещу коронавирус може да стане всеки дезодорант или друго шише, което имате под ръка. То може да бъде облепено с хартиено тиксо, надписано или нарисувано, според идеите на детето.

ЗАТВОР може да стане всяка купа, пълна с вода и сапун. Според идеите на детето, също може да бъде облепена и изрисувана.

БИТКАТА между смелият Дезинфектант и страшния Коронавирус. Може да бъде разиграна с помощта на кукли или картонени герои на клечки.

ВИТАМИНИТЕ- верните приятели на всяко дете – ЦИТРОСИНТУС, МУЛТИНИ и ИМУНА- те живеят в специални бурканчета, които са приказно красиви (защото са изрисувани с различни цветове и шарки).

ДОБРИЯТ ЛЕКАР- той помага всички от семейството да водят здравословен начин на живот като дава съвети. В ролята може да влезе кукла или представител на семейството. Предварително може да се изработят няколко листи за рецепти и на тях специалиста да дава насоки за здравословно хранене, прием на течности, практикуване на различни спортни дейности като аеробика, гимнастика, йога за цялото семейство и други.

Ако решите не просто да прочетете и поразсъждавате над приказката, а да я разиграете, ще ви бъде необходим и Коронавирус, който би могъл да бъде направен от хартия, надута гумена ръкавица и др.

Препоръчваме на родителите да се запознаят с приказката и игрите преди да ги предложат на децата си. Те не са универсално решение, а дават само вариант за подход към детския страх. Ако сметнете, че в тях има нещо, което би се отразило негативно на вашето дете, моля, да не ги прилагате!

Камелия КОВАЧЕВА- психолог

kameliq_kovacheva@abv.bg
0897/990767

Цветелина ГАНЕВА- психолог

tsvetelina.ganeva1@abv.bg
0876/838774