

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE?



Pandemia **koronawirusa wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa. Dzieci mogą czuć się zagubione, bądź wystraszone. Możemy im pomóc poprzez słuchanie oraz odpowiadanie na pytania w sposób wspierający, szczery i zrozumiały.**

1. Staraj się nie panikować – dziecko czuje Twoje emocje i przejmuję je. Z łatwością zauważy niespójność pomiędzy słowną deklaracją spokoju, a brakiem spokoju w Twoim zachowaniu.
2. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania.
3. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania - używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów.
4. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
5. Porozmawiaj z dzieckiem o lęku. Lęk to naturalna, potrzebna nam emocja! Pełni ona funkcję ochronną organizmu. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe. Jeśli jednak dziecko nie chce mówić – nie zmuszajmy, aby mówiło.
6. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście – dzieci mogą bać się o bezpieczeństwo własne, czy bezpieczeństwo członków swojej rodziny.
7. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc.
8. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym.
9. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
10. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia.
11. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: **zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby**. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.
12. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą.

Dzieci wykazują często dużą odporność psychiczną na stratę czy chorobę. Ważne jest jednak, by tworzyć bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą czuły się swobodnie zadając pytania. Możemy w ten sposób skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie.