

# Wskazówki dla rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie (covid-19)

(Wskazówki zostały zaczerpnięte ze strony <https://unicef-koronawirus.pl/psychologia/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie/>)

Możesz czuć się przytłoczony, słysząc nieustanne doniesienia o koronawirusie (COVID-19). To zrozumiałe, jeśli twoje dziecko również odczuwa niepokój. Dzieci mogą mieć trudności ze zrozumieniem treści, które zobaczą w Internecie, w telewizji, lub usłyszanych od innych ludzi. Może się zdarzyć, że będą smutne, zestresowane lub niespokojne. Otwarta, wspierająca rozmowa z dzieckiem może mu pomóc zrozumieć i poradzić sobie z tą niecodzienną sytuacją.

## 1. Pytaj wprost i słuchaj uważnie

Zacznij od zaproszenia dziecka do rozmowy na temat koronawirusa. Upewnij się, ile już wie i poprowadź rozmowę w oparciu te informacje. Jeśli dziecko jest małe i jeszcze nie słyszało o epidemii, być może nie będziesz musiał poruszać tego tematu i stresować go niepotrzebnie. W zamian skorzystaj z okazji, aby przypomnieć mu o prawidłowych zasadach higieny. Upewnij się, że zadbałeś o warunki do swobodnej rozmowy. Wspólne rysowanie, opowiadanie historyjek lub inne aktywności, mogą pomóc we wprowadzeniu do rozmowy z dzieckiem w delikatny sposób .

Najważniejsze, żeby nie bagatelizować obaw dziecka. Zaakceptuj jego uczucia i zapewnij, że to naturalne, jeżeli się boi. Poświęć dziecku pełną uwagę, pokazując że słuchasz. Zapewnij, że może porozmawiać z tobą lub nauczycielami, kiedy poczuje taką potrzebę.

## 2. Bądź szczery: wyjaśnij sytuację w sposób przyjazny dziecku

Dzieci mają prawo wiedzieć co dzieje się na świecie, ale dorośli mają również obowiązek chronić je przed niepotrzebnym cierpieniem. Używaj języka odpowiedniego dla wieku, obserwuj reakcje i bądź wrażliwy na pojawiające się przejawy lęku.

Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie dziecka, nie próbuj zgadywać. Wykorzystaj sytuację jako okazję do wspólnego szukania odpowiedzi. Strony internetowe organizacji międzynarodowych, takich jak UNICEF i Światowa Organizacja Zdrowia są dobrymi źródłami informacji. Wyjaśnij, że niektóre informacje w Internecie mogą nie być prawdziwe i że najlepiej jest zaufać ekspertom.

## 3. Uświadom dziecko, jak może chronić siebie i swoich przyjaciół

Jednym z najlepszych sposobów ochrony dzieci przed koronawirusem i innymi chorobami jest po prostu zachęcanie do regularnego mycia rąk. Posta-

raj się nie straszyć dziecka. Wykorzystaj metodę nauki poprzez zabawę – w internecie znajduje się wiele propozycji, jak w zabawny sposób uczyć prawidłowego mycia rąk.

Naucz też dziecko kichać oraz kasłać, zasłaniając twarz łokciem. Wyjaśnij, że najlepiej nie zbliżać się do osób, które mają objawy choroby. Poproś dziecko, aby poinformowało Cię, jeśli zaczniesz odczuwać gorączkę, kaszel lub trudności w oddychaniu.

#### **4. Zapewnij bezpieczeństwo**

Bombardowani nieustannie niepokojącymi informacjami w telewizji lub w Internecie, możemy odnieść wrażenie, że kryzys jest wszechobecny. Dzieci także mogą nie odróżniać obrazów na ekranie od rzeczywistości i mogą wierzyć, że są w bezpośrednim niebezpieczeństwie. Możesz pomóc swojemu dziecku poradzić sobie ze stresem, umożliwiając mu zabawę i relaks. Postaraj się także utrzymać dotychczasową rutynę waszego dnia, szczególnie tuż przed snem dziecka lub postaraj się wprowadzić nową, jeśli wymaga tego obecna sytuacja.

Uświadom dziecku, że większość osób zakażonych koronawirusem przechodzi chorobę bardzo łagodnie. Wytłumacz dziecku, że wielu dorosłych w tym czasie, z poświęceniem ciężko pracuje, aby sytuacja jak najszybciej wróciła do normy.

Wytłumacz dziecku, że w obecnym czasie najbezpieczniejsze dla niego, jak również jego przyjaciół, będzie pozostanie w domu i izolacja. Zapewnij, że wiesz, że czasami jest to trudne (albo po prostu nudne), ale przestrzeganie zasad pomoże zapewnić wszystkim bezpieczeństwo.

dla dziecka będzie świadomość, że wielu ludzi działa dla wspólnego dobra.

#### **5. Zadbaj o siebie**

Jeśli chcesz być wsparciem dla dziecka, musisz zadbać także o siebie. Dzieci widzą, w jaki sposób reagujesz na wiadomości, dlatego jeśli będziesz opanowany i spokojny, wezmą z Ciebie przykład.

Jeśli czujesz niepokój lub zdenerwowanie, zadbaj o siebie. Skontaktuj się z rodziną, przyjaciółmi lub osobami, którym ufasz. Poświęć trochę czasu na rzeczy, które pomogą Ci się zrelaksować i zregenerować siły.

#### **6. Spokojnie zakończ rozmowę**

Ważne, aby zwrócić uwagę, czy nie zostawiasz dziecka z uczuciem niepokoju. Kończąc rozmowę, przyjrzyj się dziecku, obserwuj mowę ciała, ton głosu oraz czy oddycha spokojnie.

Przypomnij dziecku, że może zwrócić się do ciebie w każdym momencie i z każdym problemem. Podkreśl, że ci na nim zależy, że jesteś zawsze gotowy wysłuchać, jeśli cokolwiek je martwi.