

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O SYTUACJI ZWIĄZANEJ Z KORONAWIRUSEM?

- 1. Zachowaj spokój-** chcąc zadbać o spokój dziecka pamiętajmy, abyśmy sami zadbali o swój spokój i swoje emocje. Nasz lęk i panika zostaną nie tylko zauważone przez nasze dziecko, ale mogą również generować lęk i panikę u naszych bliskich i dzieci. Nasze Bądźmy uważni na to, czego świadkiem jest nasze dziecko- do jakich informacji ma dostęp? Jakie nasze zachowania obserwuje- bądźmy uważni na zabawy naszych dzieci- to właśnie w zabawach dzieci często przeżywają swoje lęki. Czasami warto włączyć się w taką zabawę, żeby uspokoić sytuację.
- 2. Bądź gotowy do rozmowy i odpowiedzi na pytania-** dzieci podobnie jak dorośli znalazły się w zupełnie nowej i nieznannej sytuacji. Wprowadzenie ograniczeń związanych z chodzeniem do przedszkoli, szkoły czy pracy wywołuje strach. Dzieci podobnie jak dorośli potrzebują odpowiedzi na nurtujące je pytania. Bądźmy na to gotowi. Przygotujmy sobie kilka faktów na temat obecnej sytuacji i przekażmy je naszym dzieciom. Unikajmy przekazywania naszym dzieciom niesprawdzonych treści czy też dramatycznych nowin o kolejnych ofiarach. W rozmowach zachowajmy spokój i odnośmy się do faktów dotyczących koronawirusa. Przygotujmy się również na pytania, na które nie znamy odpowiedzi „jak długo będzie to trwało?”, „kiedy pójdę do przedszkola?”, „czy wszyscy zachorujemy?”, „czy ktoś z naszej rodziny umrze?”. Nie bójmy się udzielać szczerych odpowiedzi naszym dzieciom. Nasza szczerność buduje ich zaufanie. Pamiętajmy jednak, żeby dostosować odpowiedzi do wieku dziecka.
- 3. Obserwujmy i rozmawiajmy o lęku i innych trudnych emocjach-** sytuacja izolacji i niepewności może budzić wiele trudnych emocji takich jak złość, lęk i smutek. Dajmy dziecku czas i pozwólmy na wyrażenie tych emocji. Zachęcajmy dzieci do opowiadania o swoich lękach – czasem wyobrażenia i fantazje dzieci są dużo bardziej przerażające niż rzeczywistość. Pomóżmy tym lękom ujrzeć światło dzienne i zaopiekujmy się nimi. Mówmy dzieciom, że my również odczuwamy trudne emocje i pokazujmy im nasze sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- 4. Podkreślaj czasowość frustrujących ograniczeń-** obecna sytuacja związana z wieloma ograniczeniami z jakimi musimy sobie radzić jest trudna zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci a w szczególności dla nastolatków. Podkreślajmy, że te ograniczenia wprowadzono tylko na jakiś czas, że epidemia minie. Rozmawiajmy o celowości tych działań. Tłumaczymy naszym dzieciom dlaczego tak ważne jest stosowanie się do zaleceń i pozostawanie w domu. Zadbajmy przy o tym o potrzeby naszych dzieci. Podobnie jak dorośli nastolatki oraz dzieci potrzebują stałego kontaktu z rówieśnikami. Pamiętajmy o możliwościach jakie dają nam nowe technologie- pozwólmy naszym dzieciom korzystać z tej formy kontaktu w tym szczególnym czasie.
- 5. Modelujmy zdrowe nawyki-** dzieci uczą się obserwując nas. Pokażmy naszym dzieciom jak prawidłowo myć ręce, jak zasłaniać usta, jak zadbać o wypoczynek oraz dobry nastrój. Bądźmy przykładem.
- 6. Zadbajmy o siebie oraz innych-** wspierajmy kształtowanie się odpowiedzialności osobistej oraz społecznej naszych dzieci. Ta trudna sytuacja w jakiej się znaleźliśmy może posłużyć za lekcję empatii, poczucia przynależności ale także odpowiedzialności-

za siebie, za rodzinę , za wspólnotę. To nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie się wirusa oraz na zdrowie i życie innych ludzi. Nie bójmy się rozmawiać o tym z naszymi dziećmi!

Przydatne linki związane z tematem koronawirusa:

1. <http://dorotabrodka.pl/blog/>
2. <https://www.mindheart.co/descargables>
3. <https://karolinapiotrowska.com/zostanwdomu-dla-dzieci/?v=9b7d173b068d>

Opracowała : Marta Żur-Kuźmich – psycholog