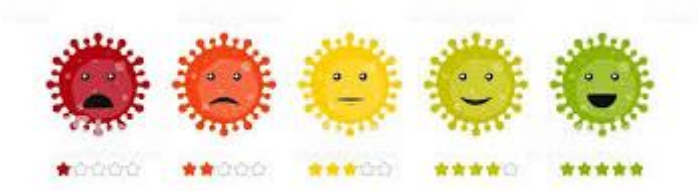
JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE



Obecnie wszyscy za sprawą koronawirusa znaleźliśmy się w niełatwej, niecodziennej dla nas sytuacji. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk.

Czasami nawet nie jesteśmy świadomi tego, w jaki sposób obecną sytuację rozumieją nasze dzieci.

- Pamiętajmy, iż nie należy udawać, że nic się nie dzieje.
- Dostosujmy nasz przekaz do wieku dziecka i wyjaśnijmy mu przede wszystkim, czym są wirusy i jak należy się przed nimi chronić.
- Wartorównież przekazać maluchom, iż na szczęście u nich, nawet jeśli zachorująinfekcja może być bezobjawowa lub przebiegać jak zwykłeprzeziębienie.
- Dajmy dziecku poczucie bezpieczeństwa, zapewniając o naszym wsparciu oraz kierujmy jego uwagę na odpowiednią higienę, zapobieganie infekcji.
- Ograniczmy też słuchanie środków masowego przekazu przy dzieciach, które pewne informacje mogą źle zrozumieć.
- Pamiętajmy, abyśmy my, jako rodzice również powstrzymali się przed wyrażaniem nadmiernej obawy.
- Powiedzmy o zagrożeniu, ale w sposób konstruktywny. Dzieci będą stykały się z tematem, więc udawanie, że go nie ma, nie ułatwi im zrozumienia, co tak naprawdę się dzieje. Może jedynie spowodować poszukiwanie informacji z innych, nie zawsze wiarygodnych źródeł.
  W konsekwencji może to sprawić, że w umysłach dzieci zaczną się rodzićróżnego rodzaju domysły, fantazje, lęki.

- Zachęcam do otwartej rozmowy, ale bez napędzania strachu. Dzieci należy przestrzegać przed koronawirusem w sposób rozsądny, racjonalny np. przypominać zasadach higieny i zdecydowanie uspokajać.

- Dlatego też jest to dobry moment na edukację z zakresu higieny: ćwiczenia dokładnego mycia rąk, wyjaśnienie co to jest i, do czego służy kwarantanna.
- Rozmawiając z dzieckiem o koronawirusie, warto przybrać ton informacyjny, a nie straszący i pełen paniki. "Rozsiewanie strachu" nie sprawi, że dziecko będzie ostrożne, tylko będzie zlęknione, w poczuciu niebezpieczeństwa i zagrożenia.
- Należy dopasować komunikat do wieku rozmówcy. O ile nastolatek jest zazwyczaj w stanie rozumieć, że śmierć jest wpisana w cykl życia i nie jest to typowy dla jego wieku rozwojowego lęk, o tyle starszy kilkulatek w sposób naturalny obawia się o śmierć rodziców (jest to tak zwany lęk rozwojowy). Po wysłuchaniu dodatkowych "historii mrożących krew w żyłach", o śmiertelności związanej z koronawirusem, może bardzo to przeżywać, nawet jeśli nam o tym nie powie.Maluchowi natomiast opowiedzmy o zagadnieniu metaforą, zabawą.
- A przede wszystkim - nie omawiajmy tego tematu codziennie przy kolacji, ponieważ w ten sposób napędzamy własne lęki i lęki dzieci.
- **Pamiętajmy o jednym: jeśli my zachowamy spokój, to nasze dzieci też będą spokojniejsze.**

Większość z nas jest tak zapracowana, że zwykle nie mamy czasu dla rodziny, dla siebie. Czemu więc nie zająć się tym w okresie pozostawania w domu? Co więcej, postarajmy się, aby ten czas zbliżył członków rodziny. Grajmy z dziećmi w różnego rodzaju gry, uczmy się wspólnie, rozmawiajmy, słuchajmy ulubionej muzyki. Starajmy cieszyć się tym, że przebywamy razem, mamy wreszcie czas dla siebie.Co więcej, możemy np. wreszcie gruntownie posprzątać mieszkanie, zrobić porządek w papierach czy po prostu pić ulubioną herbatę i oglądać zaległe filmy lub nadrabiać zaległości w czytaniu książek. Część z nas ma również jakieś zarzucone hobby czy marzenia…

Mam nadzieję, że jeśli wszyscy podejdziemy do domowej kwarantanny w odpowiedzialny sposób, biorąc udział w akcji #zostańwdomu, ograniczymy ogrom zarażeń i uda nam się wspólnie przetrwać ten trudny czas. Czego Państwu, NASZYM DZIECIOM i sobie życzę! Pozdrawiam serdecznie !

Magda Jaworska (psycholog)

Aleksander Byrski (pedagog)