

Jesteśmy wręcz bombardowani informacjami o groźnym koronawirusie. Dzieci także. Mogą być i one zaniepokojone lub wręcz wystraszone sytuacją. Największym błędem jest udawanie, że się nic nie dzieje: wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty. To zaś nie jest dla niego dobre.

Więc jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecnie zmiany?

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie i odpowiadać na zadawane przez nie pytania?

Rozmowa z dzieckiem o koronawirusie będzie wyglądała u każdego zupełnie inaczej.

Po pierwsze : każde z dzieci w zupełnie inny sposób reagują na zaistniałe zmiany.

Po drugie: zależy to od wieku dziecka i jego dotychczasowej wiedzy o świecie.

Do wyjaśnienia najmłodszym, czym jest koronawirus, można posłużyć się darmową książeczką pt. „**Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus**” napisaną przez psycholog Manuełę Monina Cruz (wersja polska do pobrania na: mamyprojekt.pl, zakładka: [koronawirus](#)).

WAŻNE WSKAZÓWKI PODCZAS ROZMOWY Z NASTOLATKIEM.

1. Obserwuj sposób zachowania się dziecka.

Jeśli pociecha mniej się odzywa i jest smutna, warto zapytać, co się dzieje, co stanowi przyczynę odczuwania takich, a nie innych emocji i jak rodzic może pomóc mu sobie z nimi poradzić.

2. Wytłumacz dziecku, dlaczego nie może często wychodzić na dwór.

Powiedz, że nie jest to jego wina, natomiast chęć zapewnienia bezpieczeństwa.

3. Zaproponuj wspólne zabawy, wykonanie rozmowy telefonicznej z koleżanką lub wideo rozmowę za pomocą aplikacji do zdalnej komunikacji.

4. Być przygotowany na trudne pytania, które mogą paść z ust dziecka.

Czym jest koronawirus? Czy pocięcha może się nim zarazić? Czy umrze z tego powodu? Czy babcia i dziadek umrą? To nie łatwe kwestie. Warto jednak spróbować nakreślić problem, jaki obecnie ma miejsce, aby dziecko nie czuło się zlekceważone, a jego uczucia bagatelizowane. Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku. Epidemia, choroba zakaźna, kwarantanna- by wyjaśnić takie pojęcia, dobre są porównania do znanych dziecku rzeczy i sytuacji.

5. Być pewnym siebie, rzeczowym i szczerym.

Nie można składać dzieciom obietnic, co do których spełnienia sami nie mamy pewności (np. to wszystko się zaraz skończy). Będąc kłębkim nerwów rozmowa może odnieść odwrotny skutek niż zamierzony. Dziecko przejmie lęk, który odczuwa mama i tata.

6. Poleć dziecku sposoby na radzenie sobie ze strachem

Często pewnie sama osobiście je stosujesz. Pamiętaj oczywiście, że muszą być one dobrane odpowiednio do wieku dziecka, np. słuchanie muzyki, czytanie książek lub częste rozmowy.

7. Pokaż dziecku, że mimo zagrożenia, można normalnie funkcjonować

Ważne jest abyś poruszyła ważną kwestię dotyczącą zachowania obecnych środków ostrożności. Są to higiena dłoni, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi, co jest wytłumaczeniem, dlaczego nie należy często wychodzić z domu. Do działań profilaktycznych zalicza się kichanie w rękaw, a nie w dłoń.

8. Postarać się o pogłębienie wzajemnych relacji i pokaż, że traktujesz dziecko jak partnera, który ma prawo być poinformowany o obecnej sytuacji.

Takie praktyki zaowocują w przyszłości. Dziecko wiedząc, że rodzic nie bagatelizuje jego potrzeb i emocji, będzie chętnie korzystało z porad i wskazówek rodzica, odnośnie innych, ważnych dla niego spraw.

