

KORONAWIRUS - kilka zasad, których warto przestrzegać w rozmowie z dzieckiem

- Upewnij się, że dziecko będzie się czuło bezpiecznie.
- Informuj dziecko, zamiast straszyć.
- Bądź otwarty w rozmowie.
- Pokaż swoją postawą, że masz sytuację pod kontrolą - dzieci są mistrzami w zauważaniu tych małych sygnałów.
- Dobierz ilość i rodzaj informacji, adekwatnych do możliwości zarówno intelektualnych, jak i emocjonalnych.
- Upewnij się, że znasz fakty, nie rozprzestrzeniaj plotek czy internetowych straszaków.
- Wdrażaj informacje i zasady profilaktyki zdrowia (mycie rąk, kwarantanna, szczepienia).
- Pamiętaj - zarówno milczenie, jak i zasypanie informacjami może przyczynić się do utraty poczucia bezpieczeństwa u dziecka.

Jak rozmawiać o koronawirusie z **przedszkolakami**?

Ich świat dotyczy tylko tego, co im bliskie: rodziców, rodzeństwa, zwierząt domowych, grupy przedszkolnej. Warto dziecku powiedzieć, że jego świat nie jest zagrożony. W tym wieku lepiej będzie, by nie oglądały wiadomości. Ogranicz liczbę okazji, przy których usłyszysz o wirusie.

Nie posiadają jeszcze zdolności do właściwej interpretacji takich informacji. Zalecam podążać za pytaniami dziecka i dostarczać im minimum wiedzy. Odpowiadaj tylko na to, o co dziecko pyta: "Dlaczego oni noszą maski?". "Boją się, że mogą zachorować". "A my?". "My nie". Zbędną informacją będzie możliwe zagrożenie zdrowotne. Lepiej będzie zwrócić dziecku uwagę, by przestrzegało zasad profilaktyki zdrowotnej, jak częste mycie rąk. Jeśli dziecko wykorzysta temat wirusa do zabaw, spokojnie należy się temu przyjrzeć. Dzieci w tym wieku tak oswajają się z lękiem. Jeśli okażemy postawę bez lęku, one też będą spokojniejsze.

Jak rozmawiać o koronawirusie z dziećmi w **wieku szkolnym**?

Dzieci w wieku szkolnym, które regularnie korzystają z Internetu. Jeśli rodzic nie przejmie steru, utoną w natłoku informacji. W dodatku często nieprawdziwych. Należy być ostrożnym i nie przesadzić w jedną lub drugą stronę. Najważniejsze informacje, jakie należy przekazać: Co zrobić, żeby uniknąć zakażenia koronawirusem? Czy maseczki chronią przed koronawirusem? Jak koronawirus przebiega u dzieci? Co to jest kwarantanna domowa? W tym wieku warto przewidywać i być o jeden krok przed dzieckiem. Trzeba uważać jednak, by nie był to skok.

Jak rozmawiać o koronawirusie z **nastolatkiem**?

Świat nastolatka jest coraz większy, ale też chaotyczny. Zadbaj o wskazanie kontekstu i odpowiednie uporządkowanie informacji. Możesz porównać koronawirusa do grypy. Opowiedz jak przebiegały inne podobne epidemie - np. SARS. Porozmawiajcie o tym, jak działają media, a także

o istnieniu teorii spiskowych. Nie bagatelizuj lęków. Nie mów: "Nie bój się", "Nie histeryzuj". Wskaż pozytywnym komunikatem, że nie musi się bać: "Wdrożono już schemat postępowania epidemiologicznego", "Możemy śledzić informacje na bieżąco". Wspólnie oglądajcie wiadomości i rozmawiajcie o nich. Bądź czujny. Jeśli masz wrażenie, że temat cię przerasta, a dziecko jest w coraz gorszej kondycji psychicznej, poradź się psychologa.

Czego unikać?

Nie buduj zbędnych murów między dzieckiem, a resztą ludzi. Niepotrzebne wdrukowanie dyskryminacyjnej i agresywnej postawy jak "bunkrowanie zapasów" czy kierowanie się narodowością lub rasą w swoich osądach nie skończy się wraz z epidemią. Będzie miało długofalowe konsekwencje w światopoglądzie i zachowaniu dziecka. Może zbudować w dziecku postawę opartą na lęku, wycofaniu i agresji. Nie panikujcie. Dzieci są świetne w zauważaniu emocji swoich rodziców. Ważna jest powściągliwość i reakcje adekwatne do sytuacji. Jeśli ja - dorosły, zachowam spokój, to dziecko też będzie spokojniejsze.