Koronawirus

Jak rozmawiać o nim z dzieckiem?

materiały pomocnicze dla Rodziców

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas lęk i niepewność. I ludzie dorośli, i dzieci mogą je w różnym stopniu odczuwać. Każde dziecko radzi sobie inaczej z trudnymi i złymi emocjami, szczególnie w sytuacji gdy zamknięto szkoły, a dzieci przebywają w izolacji od kolegów i koleżanek. Mogą w tym czasie potrzebować wsparcia emocjonalnego od najbliższych. Rodzice przebywający wraz z dziećmi w domu mogą wzmocnić ich poczucie bezpieczeństwa i pomóc przetrwać ten trudny czas.

Zachowuj się spokojnie

Należy spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Trzeba wybrać właściwy czas na rozmowę i nie podejmować jej, kiedy jest się w napięciu.

Powinno zachęcać się dzieci, aby informowały, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa.

Należy zapytać dziecko, jak się czuje i czy chce porozmawiać na temat wirusa.

Jak zacząć rozmowę?

Chciałbym (chciałabym) porozmawiać z Tobą o koronawirusie...

Powiedz mi jak Ty się czujesz, kiedy wokół wszyscy rozmawiają o pandemii i koronawirusie?

Czy boisz się, kiedy słyszysz informacje na ten temat?

Czego się boisz, co Cię martwi?

Po czym poznać, że dziecko się boi, martwi?

- pojawiają się zmiany zachowania, problemy ze snem, reakcje nieadekwatne do sytuacji (płacz o byle co, nerwowość, niepokój),
- dziecko zadaje pytania: czy my zachorujemy? jeśli tak, to czy ktoś z nas umrze? czy tato/mama straci pracę z powodu kryzysu spowodowanego pandemią? czy wystarczy nam pieniędzy na życie? kiedy wrócimy do szkoły?
- pojawiają się reakcje psychosomatyczne: bóle głowy, brzucha, duszności.

Powiedz, na co macie wpływ i co możesz kontrolować

- zwróć uwagę dziecka na to, na co macie wpływ i możecie kontrolować np. pozostanie w domu i unikanie kontaktu z innymi ludźmi, szczególną higienę osobistą (mycie rąk, maseczka, ograniczenie dotykania twarzy),
- kontroluj, skąd i jakie informacje o koronawirusie docierają do dziecka,
- wskaż wiarygodne źródła informacji, wykorzystaj filmik, ikonografikę, porady,
- młodsze dzieci mogą wykonać rysunek

Ustal z dzieckiem harmonogram dnia

- dobra organizacja, stałość i powtarzalność zapewnią dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- ustal z dzieckiem plan dnia: określ czas związany z nauką i przeznaczony na zabawę,
- porozmawiaj o tym, jak dziecko może radzić sobie z lękiem - przygotuj różne propozycje na rozładowanie stresu: rozmowa, przytulenie, spacer, wspólne oglądanie filmu familijnego, śpiewanie ulubionych piosenek, gra planszowa albo czytanie książki.

Jak NIE rozmawiać z dzieckiem?

- nie bagatelizuj i nie ignoruj obaw i emocji dziecka, nie mów: “przesadzasz”, “nie ma o co się martwić”, “niepotrzebnie o tym myślisz”,
- nie strasz: “jak nie będziesz mnie słuchać, to zachorujesz”,
- nie ujawniaj przy dziecku własnych lęków - poważną rozmowę z innym dorosłym (mąż, starsi rodzice) o problemach związanych z pandemią prowadź bez udziału dziecka,
- nie kłam i nie udzielaj fałszywych informacji (“z naszej rodziny na pewno nikt nie zachoruje”, “na to się nie umiera”, “koronawirus nigdy nie atakuje dzieci”).

Jeśli sytuacja Cię przerasta, szukaj pomocy wśród specjalistów

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna,
- pedagog szkolny,
- lekarz rodzinny/pediatra,
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej,
- lokalne placówki oferujące wsparcie terapeutyczne.