

Jak rozmawiać z dziećmi na temat koronawirusa?

- 1. Dobrze jest rozmawiać:** dzieci usłyszą o koronawirusie i prawdopodobnie zauważą zmiany wokół nich (np. osoby noszące maski na twarz). Ważne jest, aby czuły się swobodnie, rozmawiając z Tobą o koronawirusie, ponieważ będziesz dla nich najlepszym (najbezpieczniejszym) źródłem informacji i wsparcia. Prawdopodobnie będą też rozmawiać z innymi dziećmi, posługując się własną wyobraźnią co może wiązać się z dezinformacją. W takiej sytuacji możliwość zweryfikowania tych informacji z Tobą będzie jeszcze bardziej pomocna.
- 2. Bądź szczerzy, ale pamiętaj o wieku swojego dziecka:** Lepiej jest stosować uczciwe i zgodne z prawdą podejście - podawać im prawdziwe informacje, ale dostosowywać ich ilość i szczegóły do wieku. Na przykład możesz powiedzieć „nie mamy jeszcze szczepionki przeciwko koronawirusowi, ale lekarze ciężko nad tym pracują” lub „wiele osób może zachorować, ale zwykle choroba ta przebiega jak zwykle przeziębienie lub grypa i wkrótce następuje poprawa”. Młodsze dzieci mogą lepiej zrozumieć kreskówkę lub obraz. Zaleca się również, aby dorośli oglądali programy informacyjne, a następnie filtrowali te informacje i przekazywali swoim dzieciom w sposób odpowiedni dla ich możliwości rozwojowych.
- 3. Pozwól dzieciom zadawać pytania:** To naturalne, że dzieci będą miały pytania i prawdopodobne obawy dotyczące koronawirusa. Zapewnienie im przestrzeni do zadawania pytań odnośnie tej sytuacji i uzyskania odpowiedzi to *dobry sposób na złagodzenie lęku*. Staraj się być szczerzy i autentyczny w swoich odpowiedziach - możesz powiedzieć, że nie wiesz, ponieważ w obecnej chwili są pytania, na które nie mamy odpowiedzi na temat koronawirusa - możesz to wyjaśnić swojemu dziecku i dodać informacje o tym, co ludzie robią, aby odpowiedzieć na te pytania. Może twoje dziecko też ma pomysł jak można pokonać wirusa - pozwól mu o tym opowiedzieć lub narysować.
- 4. Staraj się radzić sobie z własnymi zmartwieniami:** Niepewność może sprawić, że wszyscy odczujemy niepokój lub zmartwienie. Znajdź innych dorosłych, z którymi możesz porozmawiać o swoich zmartwieniach i pytaniach. Odwołaj się do rzeczy, czynności, które zwykle pomagają ci poczuć się trochę spokojniej? Jeśli jesteś w domu, muzyka, techniki oddechowe i relaksacyjne, rozproszenie uwagi (takie jak oglądanie czegoś śmiesznego) i czas z członkami rodziny lub zwierzętami mogą pomóc. *Porozmawiaj ze swoimi dziećmi, gdy sam poczujesz spokój – wtedy dodasz im otuchy.*
- 5. Udziel praktycznych wskazówek:** przypomnij swojemu dziecku o najważniejszych rzeczach, które może zrobić, aby być zdrowym – mycie rąk, porady dotyczące kaszlu i kichania. Pomóż dziecku prawidłowo wykonywać te czynności i zachęcaj do samodzielnego wdrażania tych zachowań na co dzień (podczas mycia rąk możecie wymyślić własną piosenkę☺)