

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie ?

Rodzice i nauczyciele stoją przed wyzwaniem omawiania sytuacji kryzysowej jaką jest niewątpliwie epidemia koronawirusa z dziećmi. Chociaż mogą to być trudne rozmowy, są one niezbędne i bardzo ważne, aby dostarczyć dzieciom poczucie bezpieczeństwa w rzeczywistości pełnej niepewności i lęku w jakiej przyszło nam się znaleźć. Oto kilka sugestii, które mogą okazać się pomocne w tych rozmowach:

1. Stwórz otwarte i wspierające środowisko, w którym dzieci wiedzą, że mogą zadawać wszelkie pytania. Jednocześnie nie zmuszaj dzieci do mówienia na różne tematy, dopóki nie będą gotowe. Bądź uważny i czujny, nasłuchuj swojego dziecka i podejmij z nim rozmowę kiedy da Ci sygnał, że ma taką potrzebę.
2. Uczciwie odpowiadaj na pytania. Dzieci zwykle wiedzą, wyczuwają lub ewentualnie dowiadują się, czy „wymyślasz”. Może to wpłynąć na ich zaufanie do Ciebie lub Twoich zapewnień w przyszłości.
3. Używaj słów i pojęć, które dzieci mogą zrozumieć. Przygotuj wyjaśnienia do wieku, języka i poziomu rozwoju dziecka.
4. Bądź gotowy na wielokrotne powtarzanie informacji i wyjaśnień. Niektóre informacje mogą być trudne do zaakceptowania lub zrozumienia przez dziecko. Wielokrotne zadawanie tego samego pytania może być również sposobem na szukanie przez dziecko otuchy.
5. Uznaj i potwierdź myśli, uczucia i reakcje dziecka. Przekaż w jasny i klarowny sposób, że jego pytania i wątpliwości są ważne i adekwatne.
6. Pamiętaj, że dzieci mają tendencję do personalizowania sytuacji. Mogą na przykład martwić się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków najbliższej rodziny. Mogą również martwić się o przyjaciół lub krewnych, którzy podróżują lub mieszkają daleko.
7. Bądź uspokajający, ale nie składaj nierealnych obietnic. Dobrze jest poinformować dzieci, że są bezpieczne w domu. Ale nie możesz obiecać, że Waszym otoczeniu nie będzie przypadków koronawirusa.
8. Poinformuj dzieci, że wiele osób pomaga chorym dotkniętym epidemią koronawirusa. To dobra okazja, aby pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś strasznego lub złego, są ludzie, którzy pomagają.
9. Dzieci uczą się obserwując rodziców. Będą bardzo zainteresowani Twoją odpowiedzią na wiadomości o wybuchu koronawirusa. Uczą się także poprzez słuchanie twoich rozmów z innymi dorosłymi.
10. Nie pozwól dzieciom oglądać zbyt dużo telewizji, szczególnie z obrazami chorób, śmierci. Powtarzanie takich scen może wzbudzać dodatkowe poczucie zagrożenia, lęku.
11. Dzieci, które w przeszłości doświadczyły poważnych chorób lub strat, są szczególnie narażone na długotrwałe lub intensywne reakcje na wiadomości

lub obrazy choroby lub śmierci. Te dzieci mogą wymagać dodatkowego wsparcia i uwagi.

12. Dzieci zaabsorbowane nadmiernie pytaniami lub obawami dotyczącymi wybuchu koronawirusa mogą potrzebować konsultacji specjalistycznej. Inne oznaki, świadczące o tym, że dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy, to: ciągle zaburzenia snu, natrętne myśli lub zmartwienia, powracające obawy o chorobę lub śmierć, niechęć do opuszczenia rodziców lub wyjścia z domu, nasilające się napady agresji. Jeśli takie zachowania się pojawiają i utrzymują, zgłoś się po pomoc do psychologa lub psychiatry.

13. Chociaż rodzice i nauczyciele mogą śledzić wiadomości i codzienne aktualizacje z zainteresowaniem i uwagą, większość dzieci po prostu chce być dziećmi. Mogą nie chcieć myśleć o tym, co dzieje się w całym kraju lub w innym miejscu na świecie. Wolą się bawić, jeździć na rowerze, spacerować po lesie z rodzicami.

Nagle przypadki zagrożenia zdrowia publicznego nie są łatwe do zrozumienia i zaakceptowania. Zrozumiałe jest, że wiele dzieci czuje się przestraszonych i dezorientowanych nawet wtedy gdy jawnie tego nie komunikują. Jako rodzice i troskliwi dorośli możemy najlepiej pomóc, nasłuchując i odpowiadając w sposób uczciwy, konsekwentny i wspierający. Na szczęście większość dzieci, nawet narażonych na utratę lub chorobę, jest dość odporna na sytuacje zagrożenia. Tworząc otwarte środowisko, w którym mogą swobodnie zadawać pytania, możemy pomóc im poradzić sobie ze stresującymi wydarzeniami i doświadczeniami oraz zmniejszyć ryzyko pojawienia się i utrzymywania trudności emocjonalnych.

Opracowała:

Sylwia Przybyszewska – psycholog, na podstawie materiałów American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.