

W jaki sposób rozmawiać z dzieckiem o sytuacji związanej z koronawirusem

Sytuacja, w której obecnie się znajdujemy, jest dla nas wszystkich nowa i wzbudzać może różne emocje, co jest zupełnie normalne. Zapewne podjęliście już Państwo rozmowy na temat koronawirusa ze swoimi dziećmi. Z racji tego, że temat jest nadal bardzo aktualny, poniższe opracowanie ma na celu przybliżyć Państwu zasady, które w takich rozmowach mogą okazać się pomocne. Zachęcam również do zapoznania się z załączonymi na końcu linkami do materiałów edukacyjnych.

Jak odpowiadać na trudne pytania dzieci na temat sytuacji związanej z koronawirusem?

1. **Dajmy sobie czas**, nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania i udzielać jej od razu.
2. **Mówmy prawdę dostosowaną do wieku rozwojowego dziecka**. W przypadku dzieci młodszych wystarczą ogólnikowe informacje. Nie wchodźmy w szczegóły, których sami nie rozumiemy. A co najważniejsze, pozwólmy sobie na słowo „nie wiem”, bywa ono lepszą odpowiedzią niż snucie nieprawdziwych wyobrażeń.
3. **Dziecko poznaje świat, patrząc w oczy opiekuna** Pytania o koronawirusa mogą zaktywizować nasze silne lęki związane z życiem i śmiercią, dać dostęp do naszych wspomnień i otworzyć falę silnych uczuć. Warto mieć z tymi uczuciami kontakt i na tyle, ile to możliwe kontrolować je, aby nie przelać ich na dziecko i zwyczajnie go nie przerazić.
4. **Używajmy obrazowych przykładów** (tłumacząc na przykład mechanizm zarażania się), możemy tutaj wykorzystać materiały ze strony: <https://www.mindheart.co/descargables>
5. **Zachęcajmy dziecko do nowych (online) form kontaktu z bliskimi**: rozmowy na Messengerze, skype, whatsappie itp.
6. **Nie zaprzeczajmy uczuciom dziecka**. Rozmawiajmy o emocjach, dajmy sobie przestrzeń do nazywania swoich uczuć. Można zaproponować dziecku narysowanie swoich emocji i na podstawie rysunków prowadzić dialog z dzieckiem.
7. **Reagujmy spokojnie**.

Co robić, by minimalizować obawy dziecka?

Drogi Rodzicu bądź przykładem, podkreślaj wagę ograniczania bezpośrednich kontaktów, mów o myciu rąk, pokazuj jak robić to poprawnie, bądź przy dziecku. Taka postawa uspokaja dzieci, gdyż pokazuje, że w trudnej sytuacji wiemy, co zrobić i że mamy jakiś wpływ. Przygotowuj razem z dzieckiem zdrowe posiłki, opowiedz dziecku, o istocie zdrowego odżywiania i jego wpływie na zwiększenie odporności. **Najmniejsze rzeczy robione wspólnie, zmniejszają bezradność naszą i dziecka**. Spróbujcie potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o więź, która daje dziecku największą siłę, ale w trudnych chwilach nie wahajmy się skorzystać z pomocy specjalistów.

Rodzicu więcej informacji znajdziesz:

https://www.youtube.com/watch?v=h7UfdaZhRVY&t=21s&fbclid=IwAR3ggHcijcbjQA5fmcEZ-OFRBkUzK9Pk_V5pohkPgYrXAVFGIBZL4EbDNiY

<https://www.youtube.com/watch?v=JNRzcfpMJRs&t=23s&fbclid=IwAR3t44xV8hAbsnJ8ZawaGJIEjoxO5JNx7vnqykNX8vfcJn3v2i01A92acf8>

Źródło opracowania:

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojucej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR0Q26phT43JC6yFvWuMwkDGofTNvb3d8s22Pio-vSaJg4b4ejdcRL8A1k>

Opracowała: Karolina Danilczuk- pedagog szkolny