

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? [1]



1. Zdecydowanie nie unikajmy tematu koronawirusa. Udawanie, że go nie ma, nie ułatwi dzieciom zrozumienia co tak naprawdę się dzieje. Nie należy jednak poruszać tego tematu, gdy dziecko nie wykazuje na to gotowości.
2. Ważne jest, żeby dziecko miało wsparcie najbliższych, czuło się bezpieczne zadając różnego rodzaju pytania.
3. Rozmawiajmy z dziećmi otwarcie, szczerze, ale bez napędzania strachu. Tłumaczmy, że jest to pewnego rodzaju zjawisko, ale nie coś, czego się należy panicznie bać.
4. Wielokrotne pytania o tą samą rzecz, mogą być rodzajem poszukiwania przez dziecko wsparcia.
5. Przestrzegajmy dzieci w sposób rozsądny np. przypominajmy o myciu rąk. Jest to dobry moment na edukację z zakresu higieny: ćwiczenia dokładnego mycia rąk, wyjaśnienie co to jest, do czego służy kwarantanna, szczepionki itp.
6. Warto przybrać ton informacyjny, pouczający, a nie straszący. Panika nie sprawi, że dziecko będzie ostrożne, tylko może być złknięone, zagrożone w poczuciu bezpieczeństwa.
7. Zawsze należy dopasować komunikat do wieku rozmówcy. Słownictwo powinno być łatwe i przystępne dla dziecka. Forma komunikacji odpowiednia do umiejętności, poziomu i wieku rozwojowego dziecka. Kilkulatkowi można opowiedzieć o zagrożeniu poprzez metaforę, zabawę.
8. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól, żeby dziecko czuło, że jego zachowania i pytania są bardzo ważne.
9. Powinniśmy zachowywać się adekwatnie do sytuacji, a nie naszych wyobrażeń na temat koronawirusa. Gdy dziecko widzi naszą panikę, może zacząć odczuwać bardzo silny stres, poczucie realnego zagrożenia i bezradności.
10. Powinniśmy unikać tematu liczby ofiar śmiertelnych. Kilkulatek w sposób naturalny obawia się o śmierć rodziców (tzw. lęk rozwojowy). Gdy dodatkowo usłyszy o śmiertelności związanej z koronawirusem, może zacząć bardzo to przeżywać, nawet jeśli nam o tym nie powie.
11. Niewskazane jest długie oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Takie działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. Nigdy nie dawaj dziecku obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie zagwarantujesz mu, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.
13. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują odpowiednią pomoc.
14. Dziecko może zacząć wykorzystywać koronawirusa podczas zabaw. W taki sposób najmłodszy oswajają swoje lęki.
15. Zawsze korzystajmy z wiarygodnych źródeł informacji.

16. Dodatkowej uwagi i wsparcia wymagają dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty bliskiej osoby. Ci najmłodsi mogą być wyjątkowo wrażliwi i wykazujący nadmierne reakcje na wiadomości prezentowane w mediach dotyczące koronawirusa.
17. Należy szczególną uwagę zwrócić na objawy ze strony dziecka: nadmierne zamartwianie się, zaburzenia snu, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone wymagają konsultacji psychologicznej.
18. Pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją. Będą wolli bawić się i warto im na to pozwolić.

[Zabawy terapeutyczne z dzieckiem - chcesz obejrzeć kliknij tutaj](#) [2]

Psycholog

Anna Hęćka-Łysoń

Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/pl/news/jak-rozmawia%C4%87-z-dzie%C4%87mi-o-koronawirusie>

Links:

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/pl/news/jak-rozmawia%C4%87-z-dzie%C4%87mi-o-koronawirusie>

[2] https://jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/sites/jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/files/zdjecia/zabawy-terapeutyczne-z-dzieckiem-psycholog_1.pdf