

Wszyscy znajdujemy się w trudnej sytuacji, każdy z dorosłych ma wiele spraw do zorganizowania czy załatwienia, jednak mimo tego warto zastanowić się jak dzieci odbierają obecną rzeczywistość, co wiedzą, a czego się domyślają, obawiają.

Powinno to być impulsem do podejmowania rozmów na tematy zagrożenia. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Poniżej kilka prostych porad.

1. Najpierw uświadom sobie jakie masz własne emocje w związku z zaistniałą sytuacją, czy Tobie towarzyszy lęk, niepokój, napięcie, obawy? Im bardziej spokojny będziesz, tym dasz większe wsparcie dziecku (dzieci najlepiej wyczuwają nasze stany emocjonalne).
2. Zadbaj o odpowiedni moment do rozmowy – by nie było pośpiechu, innych obowiązków do wykonania, nie przy okazji, dodatkowo, dwutorowo – dziecko aby się otworzyło musi czuć, że jesteś w tej chwili tylko dla niego.
3. Na wstępie zapytaj co już wie Twoje dziecko o koronawirusie, chorobie, zagrożeniu. To będzie dobry początek do uporządkowania wiedzy, wskazania rzetelnych źródeł, odniesienia się do faktów a nie plotek.
4. Możesz opowiedzieć o innych epidemiach, pracach specjalistów, innych osób nad rozwiązaniami, szukaniem sposobów na poradzenie sobie z sytuacją.
5. Opieraj się na faktach, a jeśli czegoś nie wiesz, powiedz o tym, nie ukrywaj tego, nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.
6. Nie składaj obietnic bez pokrycia – szczególnie na pytania o możliwość zachorowania – musisz być wiarygodny.
7. Wysłuchaj dziecko, niech mówi o swoich obawach, niech pyta, nawet jeśli będzie się to powtarzać codziennie – spokojna rozmowa zawsze zmniejsza lęk.
8. Wyjaśnij jak ważna jest higiena, a dla młodszych dzieci wprowadź rytuał mycia rąk przy śpiewaniu krótkiej piosenki czy wierszyka (około 30 sek, np. *Włazł kotek na płotek*)
9. Możesz zachęcić dziecko do wspólnego odkrywania nowych tematów w zależności od wieku, np. odporności organizmu, przyczyn różnych chorób, osiągnięć medycyny...