

Drodzy Rodzice!

Sytuacja, w której się znajdujemy jest niezwykle trudna dla nas wszystkich. Najmłodsze dzieci mogą mieć trudność ze zrozumieniem napływających informacji. Mogą one być przytłaczające, napawające lękiem. Dlatego tak ważne jest, by rozmawiać z dzieckiem o tym, co się dzieje. Poniżej kilka praktycznych wskazówek, **jak rozmawiać z dzieckiem na temat koronawirusa**.

1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
2. Odpowiadajcie szczerze na zadawane przez dziecko pytania.
3. Używajcie łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosujcie formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.
4. Korzystajcie z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy gov).
5. Bądźcie przygotowani na to, że być może konieczne będzie wielokrotne powtarzanie informacji lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tę samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
6. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwólcie dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
7. Pamiętajcie, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.
8. Wspierajcie dziecko, ale nie dawajcie obietnic bez pokrycia. Możecie zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możecie zagwarantować, że nikt z najbliższego otoczenia nie zachoruje.
9. Uświadomcie dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.
10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Wasze zachowania i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętajcie o tym.
11. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.
13. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.
14. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą.

Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Maja Pussak – psycholog szkolny