



Fot. Lightquest. Art & Photography

## **Jak rozmawiać z dzieckiem o zagrożeniu koronawirusem i jak wspólnie radzić sobie w tym trudnym czasie?**

Zagrożenie ze strony koronawirusa jest źródłem strachu o nas i naszych bliskich. Dla dzieci to także stres związany z izolacją od rówieśników, zmianą codziennej rutyny oraz ograniczeniem przyjemności i różnych aktywności. Niezwykle istotne jest, aby stonować sytuacje, w których najmłodszy mogliby poczuć lęk lub panikę dorosłych. Poniżej zawarte są wskazówki, dzięki którym dziecko może poczuć jeszcze bardziej Twoje wsparcie, uwagę i miłość:

- 1. W czasie rozmowy stwórz atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.** Poszukaj rzetelnych informacji także takich, które Ciebie uspokajają – będziesz wtedy pewniejszy, gdy dziecko zada nieoczekiwane pytanie. Pamiętaj, że to nic złego w przyznaniu się do własnych emocji, że się martwisz albo niewiedzy, np. jak długo będzie trwała ta sytuacja.
- 2. Zapytaj dziecko, co wie o koronawirusie, czego się obawia.** W Internecie krąży bardzo dużo treści, które nie są prawdziwe. Poproś żeby pokazało Ci strony internetowe, które oglądało. Ważne jest, aby wyjaśnić dziecku swoje wątpliwości na temat tych mitów. Możecie wspólnie poszukać wiarygodnych informacji przeczącym fałszywym wypowiedziom.
- 3. Porozmawiaj z dzieckiem o zdrowiu i odporności człowieka.** Razem sięgnijcie po materiały o fenomenie naszego układu odpornościowego. Pokaż dziecku, że w naszym organizmie jest armia gotowa walczyć z chorobami a my wcale nie jesteśmy bezbronni. Wzmocnisz sprawczość dziecka podkreślając, jak dużo możecie zrobić dbając o właściwą dietę, wypoczynek i higienę.
- 4. Bądź konsekwentny w rozkładzie dnia dla dziecka i siebie.** Stały porządek dnia – pora budzenia się, posiłki, zajęcia dydaktyczne, pomaganie w domu i wolny czas - pozwala dziecku czuć się bezpiecznie a Tobie lepiej motywować go do nauki i innych obowiązków. Pracując zdalnie ważne jest, aby dziecko miało rozeznanie, kiedy jest czas twojej pracy.
- 5. Znajdź balans między koniecznością używania przez dziecko komputera a innymi formami spędzania czasu.** Efektywnie zorganizowany dzień po wykonaniu pracy szkolnej chroni dziecko przed ryzykiem wciągnięcia je w atrakcje oferowane przez Internet i aplikacje. Potraktuj też swoją pamięć o zabawach z dzieciństwa, jako prawdziwą skarbnicę pomysłów.

6. **Szukaj źródeł pozytywnych emocji.** Opowiedz dlaczego ważne jest mówienie o tym, jak się czuje. Poszukajcie razem sposobów i zabaw na „oswajanie” stresu. Wykorzystaj dobrą okazję na książki, bajki, oglądanie komedii, gry, rysowanie, zabawy w skecze, teatr oraz kreatywność. Nie rozmawiaj przy dziecku o problemach, które mogą pojawić się w Twoim domu, a które w sposób nadmierny mogą go obciążać.
7. **Stwórz możliwość do kontaktu z przyjaciółmi, kolegami i rodziną on – line.** Samotność, pomimo odosobnienia może mniej doskwierać, gdy zadbasz o łączność z bliskimi. Umów się na określoną porę na „telekonferencje” z dziadkami, krewnymi lub przyjaciółmi. Razem z dziećmi rozmawiajcie wspólnie, co dobrego się działo, jak spędzacie dzień.
8. **Podkreśl terminowość wprowadzenia rozwiązań związanych ze zmniejszeniem zachorowań w kraju.** Skup się w rozmowie na tym, czemu służą i jak dzięki nim dbamy o zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz innych ludzi. Mówienie o pewności zakończenia tego okresu a także podkreślanie sensu i celu tych ograniczeń zmniejszy stres u dziecka.
9. **Bądź odpowiedzialny. Swoim przykładem uczysz.** Pokazuj jak przestrzegasz zaleceń w tym trudnym czasie. Dostarczasz dziecku wiedzy, jak zachowania bezpośrednio wpływają na większe bezpieczeństwo. Niwelujesz u niego poczucie bezradności. Wzmacnia się pewność, że Ty i ono macie wpływ na zdrowie swoje i najbliższych.
10. **Obserwuj dziecko. Jeśli niepokoją Cię sygnały trudnych emocji, jak lęk, smutek lub złość poszukaj pomocy psychologicznej.** Skontaktuj się z psychologiem szkolnym, jeśli jest zatrudniony w szkole Twojego dziecka lub Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną. Pomimo ograniczeń – specjaliści niosący pomoc psychologiczną pracują on – line.

*Skierniewice, dn. 30.03.2020r.*

*Autor: Katarzyna Zawadzka*