

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie i pandemii?

Obecna sytuacja może z perspektywy rodzica i dziecka wyglądać na trudną. Zmienił się codzienny harmonogram dnia zarówno dla dzieci, jak i rodziców, a także pojawiły się nowe zasady i zakazy. Szczególnie dzieciom może być trudno odnaleźć się w nowej rzeczywistości, jeśli nie rozumieją tego, co dzieje się obecnie na świecie. Warto zatem zastanowić się w jaki sposób rodzice mogą wspierać dziecko w tym czasie i w jaki sposób z nim rozmawiać. Poniżej przedstawiono kilka wskazówek dla rodziców, które mogą być pomocne:

- „Dziecko rzadko potrzebuje dobrego mówcy, częściej dobrego słuchacza” /Robert Blaut/
Powyższy cytat nawiązuje do bazowej zasady – należy zapewnić dziecku przestrzeń do tego, aby mogło podzielić się z rodzicem tym, co je niepokoi, martwi, cieszy oraz być gotowym do wysłuchania tego, co dziecko ma do powiedzenia. Pamiętajmy jednak, żeby nie zmuszać do rozmowy.
- U dziecka mogą pojawiać się różne emocje spowodowane obecną sytuacją. Niektóre dzieci mogą się bać choroby, martwić o bliskich, a inne mogą cieszyć się z tego, że rodzic nie wychodzi do pracy i jest ciągle w domu, a szkoła pozostaje zamknięta. Warto nazwać te emocje, które odczuwa dziecko („Widzę, że się boisz, martwisz, cieszysz ...”) i zapewnić, że ma prawo tak się czuć.
- Warto również porozmawiać o tym, co można zrobić, aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, zaproponować dziecku jakieś sposoby. Może dobrym pomysłem będzie rysowanie, kolorowanie bądź poświęcenie czasu na wspólny pojedynek w grę planszową, wspólne oglądnięcie filmu. Dla niektórych dzieci pomocna może być po prostu rozmowa z osobą, która będzie gotowa wysłuchać.
- Bagatelizowanie, unikanie tematu i chronienie dziecka przed informacjami nie jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ to nie sprawi, że temat zniknie. Ochrona jest uzasadniona w sytuacji niesprawdzonych bądź dramatycznie przedstawionych informacji, które krążą zwłaszcza w Internecie.
- W rozmowie z dzieckiem ważna jest również szczerść. Jeśli zadawane są pytania na które nie znamy odpowiedzi (np. „Ile to będzie trwało?”) to szczerze przyznajmy, że nie wiemy.
- Istotne jest również upewnienie się, że dziecko prawidłowo rozumie dlaczego dzień teraz wygląda zupełnie inaczej np. nie chodzi do szkoły, nie wychodzi na plac zabaw. Warto zapytać w czym upatruje przyczyn, aby w razie potrzeby sprostować błędne przekonania.

- Jeżeli dziecko obawia się, że ono lub bliska osoba zachoruje można zwrócić uwagę na to, że codziennie staramy się robić różne rzeczy, które mają na celu zapewnienie jak najlepszej ochrony i bezpieczeństwa np. myjemy często ręce, nie dotykamy dłońmi twarzy, unikamy kontaktu z innymi osobami, rzadko wychodzimy z domu. Jest to również lekcja odpowiedzialności za siebie i innych.
- Ważne jest, aby unikać ciągłego bądź częstego oglądania wiadomości w telewizji w pobliżu dziecka. Może to powodować zwiększenie napięcia i lęku, a także nieprawidłowe rozumienie sytuacji. Dziecko powinno otrzymywać rzetelne informacje, które będą dostosowane do wieku, od zaufanej osoby dorosłej.
- Pomocne może być skupianie uwagi na pozytywnych aspektach pandemii np. większa dbałość o higienę, wyższa świadomość, okazja do rozwijania pasji, a także więcej możliwości spędzania czasu wspólnie z rodziną.

**Pamiętajmy jednak, że rodzice również mają prawo do odczuwania całego spektrum emocji w związku z obecną sytuacją na świecie.
Dla rodziców i dzieci nowa rzeczywistość może być równie trudna.
Natomiast może być też okazją do spędzenia wartościowego czasu z najbliższymi.**

