

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?

O koronawirusie mówi się teraz wszędzie: w telewizji, w sklepie, na ulicy... O niosącym spustoszenie patogenie słyszy również dziecko, które może przestraszyć się tych groźnych informacji. Dla własnego bezpieczeństwa dziecko -musi wiedzieć o tym co się dzieje na świecie. Proszę jednak ograniczyć ilość informacji/ wiadomości w domu. Czym więcej mówimy i słuchamy o koronawirusie(chorobach, śmierci) tym bardziej rośnie w nas poczucie strachu, niepewność jutra. Z pewnością przestraszony rodzic nie wpłynie poprawnie na psychikę dziecka. W sytuacji dzisiejszej epidemii, braku silnego rodzica- u dziecka może wystąpić pogorszenie stanu psychicznego, nie tylko na czas epidemii. Dlatego bardzo ważne jest to, aby rodzic potrafił rozmawiać z dzieckiem o uczuciach i emocjach (nie musisz być idealny bo takich osób nie ma) Nie okazuj jednak tego, że się boisz przy dziecku. Wpieraj i bądź obecny przy naszym uczniu w tak trudnym czasie. Pamiętaj! nastawiajcie się na rozmowę typu: Nie!! co zabiera mi koronowirus a co daje mi koronowirus. Szukajcie pozytywnych stron tej epidemii i podkreślacie - np. czas spędzony razem, wspólne śniadanie, czy spokojny spacer w lesie.

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie, aby nie bało się o zdrowie swoje, rodziny i kolegów? Może się zdarzyć, że dziecko zapyta o koronawirusa i o to, czy zachoruje lub umrze z jego powodu. To prawdopodobne, bo o koronawirusie mówi się teraz dużo i wszędzie. Jeżeli dorośli odczuwają niepokój w związku z szerzącą się chorobą, to co czują dzieci? Podpowiadamy, jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie i jakich odpowiedzi udzielać na zadawane pytania, żeby je uspokoić, kiedy docierają do nich różne, często sprzeczne informacje?

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90Nbvum>

<https://www.youtube.com/watch?v=x1YbDDpMXb8>

1. Oceń, co wie dziecko. Aby rozmowa przyniosła skutek, czyli uspokoiła dziecko, należy sprawdzić, co dokładnie dziecko wie na temat wirusa. Jeśli powie, że na całym świecie umierają ludzie, i że obawia się, że za chwilę na pewno też to spotka osoby jemu bliskie i je samo, to należy przygotować się na rozmowę trudniejszą niż opowieść o fruujących w powietrzu zarazkach.

2. Nie można lekceważyć obaw dziecka. Dziecko może odczuwać strach, ponieważ usłyszało od kolegi, że może umrzeć. Nie wolno lekceważyć tej sytuacji. Słowa „nic ci nie będzie” nie wystarczą, a dziecko może poczuć się zignorowane. Należy słuchać i obserwować dziecko i jego uczucia. Należy powiedzieć spokojnym głosem kojące zdanie: “To brzmi strasznie, widzę, że się boisz”, a następnie należy odnieść się do sytuacji, kiedy to rodzic sam/a, będąc dzieckiem, czegoś się bał. Kiedy dziecko się uspokoi, można wrócić do codzienności, rutynowych zajęć, a temat koronawirusa omówić później.

3. Należy dostosować styl rozmowy do wieku dziecka. Małemu dziecku sytuację można wyjaśniać na przykład tak: “Jest wiele różnych wirusów, od jednych na przykład boli cię brzusek, a przez inne jesteś przeziębiony, masz kaszel i katar. Koronawirus jest kolejnym z nich”. W zależności od tego, w jakim wieku jest dziecko i jak duża jest jego wiedza na ten temat, można również powiedzieć: “Ta choroba różni się od grypy, ponieważ jest czymś nowym i nieznanym, ale naukowcy i lekarze, którzy są bardzo mądrymi ludźmi, pracują z całych sił, żeby wirus się nie rozprzestrzenił i dbają o tych, którzy już zachorowali”.

4. Bardzo ważne jest podkreślenie znaczenia odpowiedniej higieny. Aby uspokoić dziecko, można opowiedzieć mu o sposobach zapobiegania infekcji. Wspólnie ustalić, że zamiast się bać, lepiej

nauczyć się, jak nie zachorować. Należy przeprowadzić kurs mycia rąk można wykorzystać film instruktażowy (<https://www.youtube.com/watch?v=jIUqRJFgsyY>). Można nauczyć dziecko fragmentu ulubionej piosenki, którego zaśpiewanie trwa min. 20 sekund, wówczas będzie wiedziało, że odpowiednio długo myje dłonie. Równie ważne jest odpowiednie ich wysuszenie. Należy pamiętać, że środki dezynfekujące mogą się nie sprawdzić u dzieci, ponieważ ich wyschnięcie zajmuje kilka chwil, a dzieci są niecierpliwe. Ciekawym pomysłem jest zrobienie mycia rąk w zabawę lub nawet zawodami. Załóżcie się, kto będzie mył ręce dłużej albo czyja piana z mydła będzie większa. Ważne! Dla osób w każdym wieku mycie rąk jest lepsze niż dezynfekcja rąk. Dezynfekcja sprawdza się wtedy, gdy nie masz możliwości skorzystania z bieżącej wody i mydła. Dla zachowania spokoju warto również trzymać się codziennej rutyny i zapewnić dzieciom odpowiednią ilość zajęć, żeby odgonić ich myśli od niespodziewanych wydarzeń. Ważne, żeby cieszyć się swoim towarzystwem bez zbędnego popadania w panikę