

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE?

Czas kwarantanny jest trudny. Wymaga przeorganizowania wielu aspektów naszego życia oraz poradzenia sobie z trudnymi emocjami związanymi nie tylko z poczuciem zagrożenia, w związku z tym, co dzieje się tu i teraz, ale również z tym, jak będzie wyglądała nasza przyszłość. Prawdopodobnie dzieci będą podchodzić do obecnej sytuacji w sposób bardzo zróżnicowany, w zależności od ich wieku, dostępu do informacji, typu temperamentu, itp.

Niektóre dzieci już teraz mogą być bardzo zaniepokojone, załężnione. Inne z entuzjazmem podchodzą do zawieszenia zajęć szkolnych czy przedszkolnych i możliwości spędzania dużej ilości czasu z rodzicami, w domu. W najbliższej przyszłości, ze strony dzieci, mogą pojawić się pytania o sens ograniczeń, które na siebie nałożyliśmy, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się epidemii np. **Mamo, chcę na plac zabaw, dlaczego nie mogę się tam bawić? Tato dlaczego Filip/Zosia nie może do mnie przyjść się pobawić?**

Dzieci mogą również pytać o zdrowie i życie osób najbliższych: **A co się stanie jeżeli tata zachoruje?, Czy babcie może na to umrzeć?, Czy ja zachoruję?**

Jak rozmawiać z dziećmi, aby nie pozostawiać ich samych z trudnymi uczuciami, a jednocześnie nie potęgować w nich strachu? Nie ma na to gotowej recepty, odpowiedniej dla każdego dziecka, ale warto wziąć pod uwagę kilka wskazówek.

- ❖ Przede wszystkim rozmawiajmy. Nie pozostawmy dzieci z poczuciem niepewności, wynikającej z tego, że nie wiedzą w ogóle, co się wokół nich dzieje. Dzieci są bardzo dobrymi obserwatorami, ale interpretują swoje spostrzeżenia w infantylny, niedojrzały sposób. Dostrzegają znaczne zmiany w codziennym funkcjonowaniu, niepokój osób dorosłych, docierają do nich mało optymistyczne komunikaty z mediów. Wyobrażenia dziecka podsycana tymi bodźcami może stworzyć bardzo mocno i negatywnie oddziałujący na uczucia dziecka obraz, z którym samemu trudno mu będzie sobie poradzić.
- ❖ Rozmawiając z dzieckiem postarajmy się dostosować słownictwo do jego możliwości poznawczych. Rozmawiając, szczególnie z najmłodszymi dziećmi, dobierajmy słowa znane już dzieciom i nienacechowane silnie negatywnymi emocjami (określenie choroba zakaźna będzie prawdopodobnie bardziej dziecku znane i mniej straszne niż epidemia koronawirusa). Można też nawiązać do posiadanych już przez dzieci informacji, na przykład tych zdobytych w przedszkolu, czy szkole, na temat profilaktyki chorób zakaźnych.
- ❖ Rozmawiając z dzieckiem zaopiekujmy się jego emocjami. Zapytajmy je, jak czuje się w tej nowej sytuacji? Ale nie naciskajmy zbyt mocno jeżeli dziecko nie będzie potrafiło zwerbalizować swoich uczuć lub nie będzie wykazywało chęci kontynuowania rozmowy. Zaznaczmy wtedy swoją gotowość do rozmowy, jeżeli dziecko będzie jej potrzebowało.
- ❖ Jeżeli dziecko wyraźnie sygnalizuje nam swój lęk, rozpracujmy go wspólnie: nazwijmy wspólnie jego przyczynę/przyczyny, opiszmy najważniejsze zmiany, które pojawiły się w życiu dziecka; podkreślmy, że takie uczucia są naturalne; ustalmy jak możemy „obniżyć” lęk dziecka.
- ❖ Warto też opowiedzieć dziecku o swoich uczuciach, o tym, dlaczego ten czas jest dla nas trudny, niezależnie od tego, czy czas kwarantanny spędzamy w domu, czy w pracy.
- ❖ Podsumowaniem każdej takiej rozmowy powinno być konkretne i wyraźne nazwanie działań, które możemy podjąć, aby chronić nasze zdrowie: np. myjemy dokładnie ręce, zostajemy w domu, by nie narażać się na kontakt z chorymi osobami, jemy codziennie warzywa i owoce oraz gimnastykujemy się, aby nasz organizm był bardziej odporny na różne choroby.

