

Lęki i koronawirus. Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

1. Zwróć uwagę, jakie są twoje myśli i uczucia wobec obecnej sytuacji.
2. Dzieci bardzo łatwo przejmują lęki i niepokoje mamy i taty, dlatego ważne by nie przekazywać naszych emocji dzieciom.
3. Ważnym zadaniem / obowiązkiem rodzica jest zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa, jeśli trzeba rozwiewać wątpliwości o braku winy dziecka za zaistniałą sytuację.
4. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i należy być uważnym na sygnały płynące od dziecka, obserwując jego zachowania i zmiany w nim. Dziecko może przeżywać różne emocje:
 - ekscytacja z powodu zamknięcia szkół, przedszkoli,
 - obawa, bo np. rodzice nie chodzą do pracy, niemożność wyjścia na podwórko,
 - smutek, z powodu niespotykania się z kolegami i koleżankami,
 - strach i lęk przed trudnymi do przewidzenia zmianami, myślenia, że wprowadzone ograniczenia są dla dziecka karą za jakieś jego zachowanie, czuć niepokój o zdrowie babci czy dziadka.

Zadaniem rodzica jest stwarzanie warunków by dziecko czuło się wysłuchane, nie należy wyśmiewać, lekceważyć czy bagatelizować niepokojów dziecka, ale też ich nie podsycać. Należy wsłuchać się w nie i dostarczyć dziecku informacji, podejmowanych działaniach jakie mają zapewnić bezpieczeństwo i poprawę obecnej sytuacji.

Warto obserwować nasze dziecko i na bieżąco w sposób dostosowany do jego wieku i pytań udzielać mu odpowiedzi, tłumaczyć dlaczego należy się zachowywać w określony sposób. Dzieciom starszym warto zadawać pytania: co czuje, co jest tego powodem i jak rodzic mógłby mu pomóc w poradzeniu sobie z tym co czuje? Jeśli trzeba kilkakrotnie omawiać zaistniałą sytuację w kraju. Być pewnym i rzeczowym w przekazywaniu informacji.

Pamiętajmy, by ten czas wykorzystać na wspólne aktywności, wspólnie się bawić, jak też zachęcić do kontaktów online z rówieśnikami i rodziną. By zmniejszyć strach dziecka przed nieznanym i zwiększyć jego wiedzę pomocne mogą być informacje dostępne na stronach:

Ilustrowane opowiadanie o wirusie

- <http://mamyprojekt.pl/koronawirus/>
- https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf

Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie, którą napisała psycholog Dorota Bródka, wspomagana merytorycznie przez psycholog dziecięcą Aleksandrę Krysiwicz

- https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d_z.pdf?1584353648

Polecane strony na czas wspólnego bycia z dzieckiem:

- <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jestesmy-uwazni-jak-byc-uwaznym-o-postawie-zaciekawienia>
- https://files.librus.pl/articles/17032020/uwazni/Byc_rodzicem_tu_i_teraz.pdf

Opracowała – mgr Karolina Szeliga