

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? *

Drodzy Rodzice!

O koronawirusie mówią dziś wszyscy. Niepokojące informacje docierają także do naszych dzieci. Należy im się wyjaśnienie, nie możemy zakładać, że te sprawy są dla nich za trudne.

Jak możemy pomóc swoim dzieciom
radzić sobie z lękami, pozostając
jednocześnie świadomymi i czujnymi?

Przede wszystkim:

Nie ignoruj obaw dziecka.

Obserwujmy – siebie i nasze dzieci. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

Bądźmy gotowi do rozmowy – przygotujmy zestaw 3-4 rzetelnych faktów. Trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że wiemy, co mówimy. Bądźmy w rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Możemy ostudzić różne niepokoje, pamiętajmy jednak, że na niektóre pytania nie znamy odpowiedzi. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Ta szczerowość buduje zaufanie.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie. Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

Zadbajmy o potrzeby dzieci – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Przy nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.

Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

Czego powinniśmy unikać?

Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji.

To ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy go! Przypominajmy mu, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.

Zastanówmy się, w jaki sposób nasze własne obawy mogą wpływać na dzieci. Kiedy rodzic jest niespokojny, jego dziecko odczuje ten niepokój i przejmie go, bez względu na to, jak dobrze myśla, że maskują lub ukrywają swój niepokój.

Materiał dodatkowy

Zachęcamy do zapoznania się z materiałem dodatkowym (Jestem wirus), który pomoże rozmawiać z dziećmi, tak by pomóc im zrozumieć sytuację i lepiej poradzić sobie ze stresem, którego doświadczają. Ze względu na graficzną formę, szczególnie warto wykorzystania wśród młodszych dzieci.

Życząc siły i wytrwałości
pedagog szkolny i psycholog szkolny

* Opracowanie na podstawie wywiadu z dr Magdalena Śniegulska SWPS