

## Jak rozmawiać ze swoim dzieckiem w obliczu epidemii?

W obecnej sytuacji związanej z epidemią koronawirusa warto szczególnie dużo rozmawiać z dziećmi. Aktualnie wszyscy, a więc również (a może przede wszystkim) dzieci i młodzież, odczuwamy niepokój.

Wskazówki prowadzenia rozmowy:

1. Postaraj się być dostępny dla dziecka i gotowy na jego pytania. Dziecko powinno czuć, że w każdym momencie może Cię o wszystko zapytać.
2. Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie dziecka, np. dziecko pyta nas o jakieś fakty związane z obecną sytuacją, nie wahaj się powiedzieć na przykład „nie wiem, ale możemy to razem sprawdzić w Internecie”. Dzięki temu zmniejszyśmy lęk swój i dziecka. Pamiętaj, że nikt nie jest wszystkowiedzący.
3. Powiedz dziecku prawdę o obecnej sytuacji, ale w sposób, który możliwy jest do przyswojenia w jego wieku. To powinien być spokojny komunikat wypowiedziany prostym językiem. Dzieci mają prawo wiedzieć, co się dzieje, uważać, dbać o siebie i innych.
4. Jeśli dziecko mówi, że się boi, nie mów mu, że nie ma się, czego bać. Odpowiadając w ten sposób pokazujesz dziecku, że te emocje, które odczuwa są niewłaściwe. Zaprzeczając lękowi dziecka dajemy mu podświadomy komunikat, że nie wolno mówić o strachu. Powiedz na przykład, że ma prawo się bać, że je rozumiesz.
5. Warto powiedzieć, że my, jako dorośli, też się obawiamy. Ważne jest jednak, żeby nie przelewać swoich lęków na dzieci. Powiedz na przykład, „ja też się trochę obawiam, bo nie wiadomo, co będzie, jak będzie sytuacja wyglądała w przyszłym tygodniu, ale zostajemy w domu, myjemy częściej ręce, unikamy spotkań z ludźmi, odłożyliśmy spotkania z dziadkami, znajomymi – robimy to poprzez telefon, skypa i to są te działania, które spowodują, że koronawirus może być dla nas mniej groźny”.
6. Postaraj się jednocześnie „trzymać swoje nerwy na wodzy”. Dzieci są doskonałymi obserwatorami naszych reakcji, które powinny być w miarę spójne. Np. rodzic, który w trakcie oglądania wiadomości wpada w panikę, a potem mówi dziecku, że totalnie niczego się nie obawia, daje swojemu dziecku niespójny komunikat. Sytuacja ta, może doprowadzić do tego, że dziecko będzie się czuło zdezorientowane i bardziej przestraszone. Pamiętaj, że Ty też, tak jak dziecko, masz prawo się obawiać i okazywać swoje reakcje.
7. Starając się uspokoić dziecko, nie mów nieprawdy i nie składaj obietnic, które mogą się nie spełnić.
8. Odpowiadając na pytania nie musisz posługiwać się pojęciami fachowymi i danymi statystycznymi. Najlepiej najpierw w delikatny sposób dowiedz się, co dziecko już wie i co je interesuje.
9. Jeśli uważasz, że Twoje dziecko jest rozwojowo gotowe na to, aby zrozumieć naukową wiedzę, a profesjonalny język je uspokoi, to możesz omówić informacje pochodzące z rzetelnych źródeł, np. powiedzieć, że trwają prace nad wynalezieniem szczepionki.
10. Pomóż dziecku przeżyć stres związany z pandemią, pozwól na wyrażenie emocji. Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób.
11. Jeśli Twoje dziecko, nie jest w ogóle zainteresowane obecną sytuacją i nie chce o niej rozmawiać, bądź nie zadaje Ci pytań, to nie naciskaj. Czujnie obserwuj sytuację.

Reakcja dzieci zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy postarają się reagować spokojnie, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci.

W czasie epidemii warto kontrolować dzieciom dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych.

Źródła:

<http://www.doktorekadzi.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie-i-obecnej-sytuacji/>

[https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/koronawirus-covid-19/news-koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-pandemii.nId.4388471#utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=firefox](https://twojezdrowie.rmfm24.pl/choroby/koronawirus-covid-19/news-koronawirus-jak-radzic-sobie-ze-stresem-w-czasie-pandemii.nId.4388471#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=firefox)

<https://www.vogue.pl/a/jak-zachowac-zdrowie-psychiczne-w-czasach-kwarantanny>