

## **RADY PEDAGOGA DLA RODZICÓW**

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?**

Obecnie znajdujemy się w wyjątkowej sytuacji. Ilość różnych informacji o zagrożeniu podsyca nasz lęk i niepokój. Dorosłym może być trudno odnaleźć się w tak zmienionej rzeczywistości, ale pamiętajmy, że nasze dzieci boją się tak samo jak my. Odczuwają naszą frustrację i stres, przeżywają swoje emocje i napięcia, są uwięzione w domach, być może nie radzą sobie także z ilością materiału edukacyjnego oraz z innymi różnymi sytuacjami.

#### **Warto pamiętać, że:**

##### **Dzieci naśladują nasze zachowania**

Bądźmy uważni na to, czego świadkiem jest dziecko, jak często oglądamy kanały informacyjne oraz jakie wypowiadamy komentarze. Zwróćmy uwagę, czy zdarza się nam opowiadać o ofiarach śmiertelnych i przekazywać dramatyczne informacje w obecności dziecka.

Nasze emocje udzielać się będą dzieciom. Gdy jesteśmy zirytowani, niepewni, zdezorientowani jest bardzo prawdopodobne, że za chwilę nasze dzieci poczują to napięcie i zareagują na różne sposoby, np. nieprzewidywanym zachowaniem, płaczem, brakiem chęci do współpracy.

Warto byśmy byli opanowani i rzeczowi. Zadbajmy o siebie, np. by obniżyć swój lęk czy napięcie, porozmawiaj z kimś bliskim, kto nie wpada w panikę. Warto czerpać wiedzę z rzetelnych źródeł ([WHO](#), [GIS](#)).

##### **Każde dziecko jest inne**

Przyglądajmy się naszym dzieciom, bądźmy uważni i reagujmy na ich potrzeby.

Nasz lęk, wcale nie musi być ich lękiem. Nie zmuszajmy ich do zwierzania się, ale bądźmy obok, zadbajmy o czas, by można było porozmawiać o tym, co jest dla nich trudne i niezrozumiałe. Zwróć uwagę na to, w co bawią się dzieci i jak. Czy nie odtwarzają czasem w zabawie treści związanych z sytuacją kwarantanny, choroby, umierania. Warto wtedy porozmawiać z dzieckiem o jego emocjach.

##### **Bądźmy gotowi na pytania**

Bądźmy gotowi na ich pytania i odpowiadajmy na nie adekwatnie do ich wieku (tylko tyle, ile jest potrzebne). Nasze dzieci przecież słyszą rozmowy, docierają do nich różne informacje, często strzępki, których nie zawsze rozumieją.

Bądźmy gotowi na to, że pytania mogą się pojawić w różnych sytuacjach, niekoniecznie dla nas odpowiednich. Jeśli w danej sytuacji nie możemy na nie odpowiedzieć, zadbajmy by do nich wrócić.

Tak jak nie sposób odpowiedzieć na wszystkie pytania, tak nie sposób dać przykłady wszystkich odpowiedzi. Poniżej znajdziesz kilka ogólnych propozycji:

– Mamo, co to jest koronawirus?

– Asiu, to jest wirus, który podobnie jak ospa, czy grypa wywołuje chorobę. Pamiętasz jak sama chorowałaś? Wirusów jest wiele, na te stare mamy szczepionki, które chronią przed zachorowaniem. Ten jest nowy i naukowcy poszukują skutecznego lekarstwa i potrzebują czasu.

– Tato, a dlaczego ja nie mogę iść do przedszkola?

– Pamiętasz jak Zosia miała ospę, nie mogliśmy jej odwiedzać, żeby nas nie zaraziła. Teraz jest podobnie, nie chcemy, żeby choroba się rozprzestrzeniła i naukowcy potrzebują czasu, na znalezienie leku. Dlatego nie chodzimy do przedszkola/szkoły, a ja do pracy, żeby siebie i innych zabezpieczyć przed chorobą.

– Ja chcę się spotkać z Wiktorem!!! Ja chcę iść do sali zabaw!!!!

– Rozumiem Cię, mi też brakuje spotkań z koleżankami. Musimy jednak być cierpliwi i poczekać. Możemy teraz bawić się klockami, poczytać albo zadzwonić do Wiktora na kamerce.

– Mamo, a czy my umrzemy? Jak to długo potrwa?

– Kochanie, jak wiesz wszystko ma swój koniec. Każdy kiedyś umrze, jednak ani ja ani tata, nie planujemy umierać teraz. Dbamy o siebie i o Ciebie, żeby długo żyć i cieszyć się życiem razem z Tobą.

– Ile trwać będzie kwarantanna?

– Trudno powiedzieć, nie wiem ile czasu będzie potrzeba na poradzenie sobie z sytuacją. Ważne jest abyśmy przestrzegali zasad higieny, mycie rąk i nie spotykanie się z innymi jest najlepszą ochroną przed zarażeniem. Pomyśl jednak proszę, że ten czas jest tylko dla nas, możemy się bawić, razem gotować, odpoczywać. Czy chciałbyś mnie jeszcze o coś zapytać?

Starajmy się mówić prawdę i opierajmy się na faktach. Możemy posiłkować się informacjami umieszczanymi na sprawdzonych stronach.

Gdy dzieci pytają o śmiertelność opowiedzmy też, to co wiadomo, że osoby starsze i przewlekle chore są najbardziej narażone i zagrożone. Pamiętajmy jednak, o formie i wadze słów. Fakt, że dzieci nie są w grupie ryzyka, może działać dwojako. Fakt, że dzieci nie są w grupie wysokiego ryzyka z jednej strony nas uspokaja, ale nie podkreślamy, że mogą być nosicielami wirusa i stwarzać zagrożenie dla starszych osób. Bądźmy uważni na ryzyko obudzenia w dziecku nadmiernej odpowiedzialności za rozprzestrzenianie się choroby i w konsekwencji poczucia winy.

Jak odpowiedzieć na pytanie dziecka: czy babcia przeze mnie umrze, bo byłam u niej na obiedzie?

Przede wszystkim należy uspokoić dziecko, zdjąć z niego odpowiedzialność, podkreślić, że ryzyko zachorowania nie oznacza choroby, odnieść się do zasad higieny, które stosujecie w domu i podkreślić istotę prewencji.

Możemy posłużyć się metaforą supermocy, mówiąc dzieciom, że dzieci mniej chorują, ponieważ są wyjątkowe i mają SUPERMOC, którą my dorośli też chcielibyśmy mieć i naukowcy starają się poznać ich super odporność.

Pamiętajmy jednak, że na wiele pytań nie będziemy znać odpowiedzi, np. czy ja zachoruję? Czy Ty mam zachorujesz? Czy umrzemy?

Kierujmy się tym, w co wierzymy, np. tym, że mamy nadzieję, że nie zachorujemy, że robimy wszystko, żeby uniknąć zarażenia. Ważne jest by nie obiecywać czegoś, czego nie jesteśmy pewni. Szczera odpowiedź buduje zaufanie. Skupiajmy się za to na tym, co możemy zrobić, jakie działania profilaktyczne podjąć, by nie czuć bezradności, ale by pomóc chronić siebie i innych wokół nas.

Niektóre z dzieci będą zadawały dużo pytań, inne będą unikały tych tematów, dla jeszcze innych, zmiany w zachowaniu mogą być katalizatorem lęków o charakterze uogólnionym. Może pojawić się: pobudzenie, agresja, płaczliwość, tzw. „pyskowanie”, mogą powrócić „nocne zmary”, trudności z zasypianiem czy budzenia nocne.

### **Rozmawiajmy o sposobach radzenia sobie**

Możemy pytać też dzieci, co im pomaga, co chcą robić. Może potrzebują przytulenia, spędzenia czasu na wspólnym czytaniu książki, czy wspólnej grze. Spróbujcie w tym trudnym okresie zrobić tzw. „stop klatkę” i znaleźć chwilę dla dzieci. Oglądajcie razem filmy, pieczcie ciasta, znajdźcie jakieś wirtualne wycieczki np. po ZOO, muzeum, itp. Zróbcie coś co sprawia wam i dzieciom przyjemność. Może potrzebują ruchu: skakanka, turlanie czy gilgotki sprawią im radość i pozwolą na relaks.

Spróbujcie potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o więź, która daje dziecku największą siłę. Spróbujmy tak:

1. Przekazuj informacje zgodnie z prawdą, ale dostosuj swoje odpowiedzi do wieku rozwojowego dziecka.
2. Pozwól sobie na słowo „nie wiem”, by unikać przekazywania niepotwierdzonych informacji.
3. Staraj się być świadoma/y swoich lęków. To naturalne, że Ty również czujesz się nieswojo.
4. Towarzysz dziecku i bądź gotowa/y, by je wesprzeć.
5. W trudnych chwilach nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalistów.

**To czego potrzebują nasze dzieci to czuć się kochane i bezpieczne.**

W opracowaniu referatu wykorzystano materiały udostępnione przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.