

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Czym jest koronawirus i czym grozi spotkanie z nim? Dlaczego nie ma szkoły? Jak rozmawiać z dzieckiem na tak trudne tematy? Książeczka opracowana przez kolumbijską psycholog Manuelę Molinę Cruz, pomoże w sposób przystępny zrozumieć dzieciom sytuację, z jaką przyszło im się zmierzyć.

Opowiadanie jest krótką historią wirusa, który podróżuje po całym świecie i przywiera do ludzi. Ilustracje mają na celu zachęcenie dziecka do wyrażenia własnych uczuć, które towarzyszą mu podczas rozmowy o wirusie. Oczywiście książeczka jest tylko jednym ze sposobów rozmowy o problemie. Nie ma jednej recepty na to, jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych sprawach.

Dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS, podaje kilka ważnych wskazówek:

O czym należy pamiętać?

1. Obserwujmy siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością.
2. Bądźmy gotowi do rozmowy i przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem.
3. Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie
4. Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań.
5. Bądźmy odpowiedzialni – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzka.
6. Zadbajmy o potrzeby dzieci – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami.
7. Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania.

Czego powinni unikać rodzice?

1. Słuchania własnych lęków – nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji.
2. Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki.
3. Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji.
4. Mówienia: „Wszystko będzie dobrze”, jeśli sami w to nie wierzymy.
5. Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.
6. Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.