

# Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Czas koronawirusa to moment kiedy pojawia się wiele nowych sytuacji, które mogą budzić różne emocje u dzieci i nastolatków. Z jednej strony większość uczniów cieszy się, ponieważ nie trzeba chodzić do szkoły. Z drugiej, jednak, mogą pojawić się uczucia takie jak: lęk, strach, zaniepokojenie związane z ogłaszaniem informacjami o rozprzestrzenianiu się choroby. Wzbudzone emocje mogą prowadzić do różnych reakcji. Niektóre dzieci mogą nie chcieć podporządkować się obowiązkowi pozostania w domu, traktując czas bez szkoły jako „koronaferie”. Inne mogą być pobudzone lub rozwijać reakcje lękowe. Pojawia się zatem pytanie: jak rozmawiać o koronawirusie, żeby dzieci miały poczucie powagi sytuacji, stosowały się do zaleceń, a jednocześnie, by nie bały się o swoje zdrowie?

## 1) Przygotuj się do rozmowy!

Aby zacząć rozmawiać o koronawirusie, powinniśmy sami sprawdzić, co wiemy na ten temat. Zweryfikowanie posiadanych informacji jest ważnym elementem rozmowy z dzieckiem, dlatego warto skorzystać z rzetelnych źródeł informacji, takich jak strony World Health Organization (WHO), czy Ministerstwa Zdrowia. Jeśli chcemy się dzielić wiedzą, powinniśmy ją najpierw zdobyć.

## 2) Staraj się zachować spokój.

Dzieci są świetnymi obserwatorami, zauważają każdą naszą reakcję. Jeśli my sami czujemy się niepewnie, zagrożeni, dziecko może „zarazić się” naszym niepokojem. Co więcej, dziecko widząc zestresowanego rodzica, może nie uwierzyć w nasze uspokajające słowa, a także zacząć naśladować reakcje rodzica. Pociuszający jest fakt, że spokój też może być zaraźliwy.

## 3) Zapytaj, co twoje dziecko wie o koronawirusie.

Najlepszym sposobem na opanowanie strachu i lęku jest poznanie przeciwnika. Zyskanie nowych informacji może pomóc dziecku zrozumieć powagę sytuacji oraz wiążące się z epidemią zagrożenie. Zapytaj swoje dziecko co wie na temat koronawirusa. Zagrajcie w fakty i mity. Zachęć dziecko do zadawania pytań. To co najważniejsze, nie bój się odpowiedzieć, że czegoś nie wiesz! Jeśli dziecko zada Ci pytanie, na które nie znasz odpowiedzi, możesz odpowiedzieć na to pytanie później lub poszukać odpowiedzi wspólnie z dzieckiem.

## 4) Sprawdź nastawienie dziecka do wirusa i choroby

W czasie rozmowy z dzieckiem zbadaj jakie jest jego nastawienie wobec wirusa: czy czuje się w niebezpieczeństwie, czy czuje lęk, czy może bagatelizuje zagrożenie. Jeżeli dziecko czuje w obecnej sytuacji strach, warto go znormalizować – wiele osób w tej sytuacji czuje strach, nawet osoby dorosłe, to zupełnie naturalne. Jest ok bać się w nowej sytuacji. Jeżeli dziecko nie czuje zagrożenia, warto opowiedzieć dziecku o swoich emocjach – jesteś dla mnie ważny, dlatego zależy mi żebyś stosował się do zaleceń i został w domu, kocham Cię i nie chcę, żebyś narażał się na kontakt z różnymi wirusami.

## 5) Wskaż, jak radzić sobie w sytuacji zagrożenia koronawirusem.

Jest to najważniejszy element rozmowy. Zadbaj, by twoje dziecko znało zasady zachowania w czasie koronawirusa: pozostanie w domu, częste i dokładne mycie rąk (ok. 30 sekund, czyli na przykład tyle, ile trwa refren ulubionej piosenki), unikanie zatłoczonych miejsc, rytuały witania się. Zapytaj, co może zrobić twoje dziecko, by zmniejszyć ryzyko zachorowania. Zapisz pomysły i umieść je w widocznym miejscu. Porozmawiaj o sposobach na poprawienie sobie humoru w czasie koronawirusa. Wspólnie znajdź z dzieckiem sposoby na konstruktywne spędzanie czasu w domu.

## 6) Ogranicz źródła informacji.

Dzieci i nastolatki mogą pozyskiwać informacje o koronawirusie z różnych źródeł: z telewizji, radia, mediów społecznościowych, a także różnych powtarzanych plotek. Wiele z publikowanych wiadomości ma negatywny charakter. Nasz mózg nakierowany jest na szukanie informacji o zagrożeniu, więc chętniej przyjmuje i zapamiętuje takie dane. Często na popularnych stronach oraz między różnymi osobami mogą być powielane nieprawdziwe informacje, co dodatkowo wzmaga efekt dezinformacji. Co więcej, uzyskiwanie zbyt dużej ilości danych na zagrażający temat może powodować poczucie zagrożenia. Powielanie fake-newsów lub brak informacji mogą sprawić, że dzieci będą bagatelizować zagrożenie. Sprawdź jak spędza czas twoje dziecko, selekcjonuj docierające do niego wiadomości.

Psycholog szkolny  
Anna Pindyć