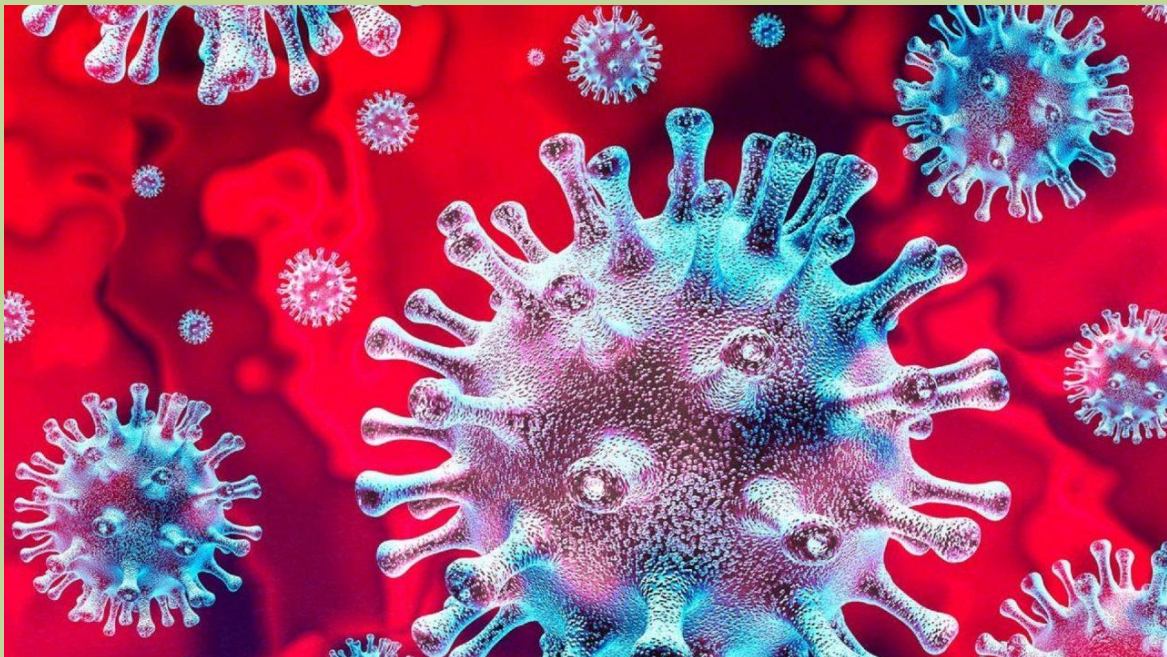


## Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?



Koronawirus to temat, którego unikać się nie da. Słyszymy o nim w każdych wiadomościach, w sklepie spożywczym. Rodzice zastanawiają się, jak (i czy w ogóle) rozmawiać z dziećmi o koronawirusie. Eksperti podpowiadają: **zarówno milczenie jak i nadmierne roztrząsanie problemu może przyczynić się do zaburzenia poczucia bezpieczeństwa u dziecka.**

### Jak rozmawiać o koronawirusie z przedszkolakami?

Ich świat jest bardzo mały. Ogranicza się do najbliższych: rodziców, rodzeństwa, zwierząt domowych, grupy przedszkolnej. Małe dzieci muszą wiedzieć, że ich świat nie jest zagrożony. Dlatego w tym wieku nie powinny oglądać wiadomości, bo nie potrafią jeszcze interpretować zdarzeń i ocenić skali zagrożenia. Rada: podążaj za dzieckiem, a nie przed nim. Dostarczaj MINIMUM wiedzy. Odpowiadaj dokładnie na to, o co dziecko pyta: "Dlaczego ci ludzie noszą maski?". "Bo boją się, że mogą zachorować". Niepotrzebny jest wykład na temat ryzyka zakażenia koronawirusem w podziale na grupy wiekowe i schorzenia towarzyszące. No chyba, że dziecko pyta...

### Jak rozmawiać o koronawirusie z dziećmi w wieku szkolnym?

Ich świat jest ogromny, wydaje się wręcz nieskończony, bo właśnie odkryły internet. Jeśli rodzic nie przejmie steru, utoną w natłoku informacji. Chodzi jednak o to, żeby się nie zagalopować i nie straszyć. Informacje, jakie niewątpliwie powinny być przekazane, to przede wszystkim: Co zrobić, żeby uniknąć zakażenia koronawirusem? A także wszystkie "kwestie techniczne" interesujące młodego człowieka:

Czy maseczki chronią przed koronawirusem?

Co to jest "pacjent zero"?

Co to jest kwarantanna domowa?

### **Jak rozmawiać o koronawirusie z nastolatkiem?**

Ich świat, zarówno zewnętrzny jak i wewnętrzny, to jeden wielki chaos. Przed atakiem paniki może uchronić ich PERSPEKTYWA. Umieść koronawirusa w kontekście wirusa grypy. Pokaż, jak przebiegały inne podobne epidemie - np. SARS. Porozmawiajcie o tym, jak działają media, a także o teoriach spiskowych. Nie bagatelizuj lęków. Nie mów: "Nie bój się", "To nas nie dotyczy", "Nie histeryzuj". Skonstruuj przekaz pozytywny: "Wdrożono już specjalne procedury, takie jak schemat postępowania epidemiologicznego", "W przypadku zachorowania szanse na wyleczenie są naprawdę duże", "Komunikaty GIS śledzić możesz na bieżąco tutaj". Wspólnie oglądajcie wiadomości i rozmawiajcie o nich. Bądź czujny. Jeśli masz wrażenie, że temat cię przerasta, a dziecko jest w coraz gorszej kondycji psychicznej, poradź się psychologa.

(na podst. art. K. Apiecionek - portal Radiozet Zdrowie)

Zachęcam do obejrzenia filmu: „*Koronawirus. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie* – psycholog dr M. Śniegulska i psycholog dr Zofia Szynal” (Uniwersytetu SWPS). Poniżej link:

[https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v\\_A&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v_A&feature=youtu.be)