

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?

W obecnej sytuacji dzieci, zwłaszcza te młodsze, mogą czuć się zaniepokojone i zdezorientowane. Maluchy są niezwykle spostrzegawcze, zauważają więcej niż nam się wydaje. Zdjęcia w mediach napływające z zagranicy, zasłyszane rozmowy dorosłych czy sam fakt przebywania w kwarantannie - mogą być powodem powstania silnego lęku u dziecka. Tymczasem fantazja dzieci z łatwością przynosi obrazy, które często nie mają pokrycia z rzeczywistością. Poniżej do pobrania znajduje się książeczka w postaci przyjaznej grafiki (aut. Manuela Molina) - jej obejrzenie z dzieckiem jest świetną okazją do omówienia uczuć towarzyszących obecnej sytuacji oraz przedstawienia dziecku najważniejszych informacji dotyczących COVID-19. Rozmowa z rodzicem, oparta na budowaniu w dziecku poczucia bezpieczeństwa oraz na trosce o higienę, może w zdecydowany sposób obniżyć lub oswoić strach u dziecka.

"Co się stanie gdy ktoś na mnie kichnie?", "Co się stanie jeśli trafię do szpitala?" - także starsze dzieci czy młodzież mogą odczuwać silne zagrożenie z powodu wirusa. Pamiętajmy wtedy o kilku następujących zasadach w rozmowie:

- każdy ma prawo się martwić - lęk jest uzasadniony, dlatego nie zaprzeczajmy mu słowami "Nie masz się czego bać", "Daj spokój", etc.
- wskazujemy na działania, na które my mamy wpływ, a które w znaczący sposób obniżają ryzyko zachorowania - zachowywanie kwarantanny społecznej, dbałość o higienę osobistą;
- zamieńmy słownictwo, którego używamy: zamiast "zarażony" mówmy "chory", zamiast "koronawirus" - "choroba COVID-19";
- posługujmy się danymi, które dla większości osób wskazują na niskie prawdopodobieństwo ciężkiego przebiegu choroby;
- zaangażujmy dziecko/nastolatka w czynności sprawiające mu przyjemność, realizację hobby, stawiajmy codzienne cele, itp. Kiedy skupiamy uwagę na codziennych pozytywnych celach, nasze myśli nie koncentrują się wokół zamartwiania.

Powodzenia i cierpliwości ☺