

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Co mówić, a czego unikać?

„Czy zachoruję?”, „Dlaczego nie mogę chodzić do szkoły?”, „Czy babcia umrze?”. Czas zmierzyć się z tymi pytaniami i podjąć temat pandemii koronawirusa.

Przede wszystkim nie zaprzeczaj uczuciom dziecka, zauważ je i zaopiekuj się nimi.

Zamknięte szkoły, restauracje, galerie handlowe, kolejki przed aptekami - sytuacja jest naprawdę wyjątkowa i wszyscy jesteśmy w niej debiutantami. Okazuje się, że to potencjalne wyzwanie możemy obrócić w udaną lekcję empatii.

Ciągłe doniesienia o rosnącej licznie pacjentów z koronawirusem, zalew nieprawdziwych newsów – to wszystko sprawia, że dzieci są narażone na informacje, z którymi jeszcze nie potrafią sobie poradzić. Zadaniem rodziców jest objaśnienie im tego, co właśnie dzieje się na świecie.

Tylko jak to zrobić, by nie narażać dzieci na zbędny stres i przerażenie?

Wiele zależy od tego, jak dziecko reaguje na obecną sytuację: czy jest podekscytowane, zainteresowane, może nawet cieszy się, że nie chodzi do szkoły, czy raczej źle znosi konieczną zmianę, wyraża niepokój, a może złość i bunt.

1. Przyglądaj się emocjom dziecka i swoim

Przede wszystkim należy pamiętać, że strach w obliczu nowej sytuacji jest jak najbardziej uzasadniony i wymaga zaopiekowania się nim. Dopytuj, nazywaj, dawaj poczucie, że jesteście w tym razem.

Sprawdź, czy sam/a nie wprowadzasz zbyt nerwowej sytuacji, śledząc bez ustanku serwisy informacyjne i dyskutując tylko na jeden temat.

Nie zmuszaj dziecka do opowiadania o swoich emocjach, jeśli nie jest chętne ani zainteresowane – odpuść.

2. Przygotuj kilka rzetelnych faktów

Wiedza da Ci poczucie kontroli nad sytuacją i pozwoli zachować fason. Wystarczą 3-4 fakty, by w sposób opanowany opowiedzieć o koronawirusie.

- Mów w prosty sposób, rzeczowo i konkretnie. Trzymaj się faktów.

„Covid-19 jest chorobą układu oddechowego wywołaną przez nowy koronawirus. Zazwyczaj zaczyna się od wysokiej gorączki, później pojawia się suchy kaszel i duszności. Niektórzy pacjenci wymagają leczenia szpitalnego. Najprawdopodobniej wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, gdy zarażona osoba w naszym otoczeniu kaszle lub kicha”.

3. Przygotuj się na konfrontacje z plotkami i mitami.

"Bo Kasia powiedziała, że...". Wytlumacz, czym jest dezinformacja w dzisiejszych czasach. Wskaż wiarygodne źródła, takie jak oficjalna strona WHO.

4. Bądź spokojny, łagodny i opanowany

Ton wypowiedzi jest bardzo ważny podczas omawiania tak trudnego zagadnienia. Nie denerwuj się pytaniami w stylu „Czy wszyscy umrzemy”, odpowiadaj spokojnie.

Używaj prostego języka. Możesz mówić z łagodnym uśmiechem, co ociepli głos. Dodaj do tego lekki dotyk, który doda otuchy. – To sprawia, że dzieci nie wpadają w "egzystencjalną otchłań", której nie muszą doświadczać, a z pewnością dopóki nie skończą przynajmniej 13 lat. „Zapewnij swoje dziecko, że ty i dziadkowie jesteście silni oraz że będziecie robić wszystko, co w waszej mocy, by utrzymać zdrowie i bezpieczeństwo”.

Kiedy nie znasz odpowiedzi, nie bój się w opanowany sposób przyznać, że nie wiesz. Taka szczerość może wzmacniać więź.

Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkim nerwów (...), zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, pielęgniarka, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii?

5. Zwróć uwagę na to, na co macie wpływ, odróżnij od tego, na co nie macie

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co można kontrolować: o szczególnej higienie osobistej (mycie rąk, stosowanie żeli antybakteryjnych, ograniczenie dotykania twarzy), unikaniu kontaktów, utrzymywaniu dystansu m.in. 1 m.

6. Opracuj wstępny plan działania

Jak często się podkreśla – domowa kwarantanna to nie ferie. Opracuj więc plan dnia, zaproponuj podział czasu na ten związany z zabawą i nauką. Uporządkowanie nowej rzeczywistości i dawka zdrowej dyscypliny, powinny zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

7. Przygotuj propozycje na rozładowanie stresu

Warto mieć w zanadru kilka sprawdzonych sposobów na czarne myśli. Wspólne czytanie książek, planszówki, przytulanie. Rozmawiajmy o emocjach, o tym, że te trudne też są w porządku, trzeba tylko znaleźć dla nich przestrzeń, zapewnijmy że jako dorośli mamy na nie sposoby.

(Opracowane na podstawie: <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>)