

Poradnik dla rodziców dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych

Jak budować poczucie bezpieczeństwa w czasach koronawirusa?

Magdalena Kutowska - psycholog

Reakcje dzieci na to, co się dzieje często są następstwem reakcji ich rodziców. To rodzice poprzez wypowiedziane przez siebie obawy, ciągłe śledzenie „przypadków” choroby w mediach, swój ogólny nastrój przekazują dzieciom informację na temat natężenia zagrożenia. Oto, jak w czasach epidemii rodzice mogą chronić dzieci przed reakcjami lękotwórczymi:

- unikanie stale włączonego telewizora na programach informacyjnych, gdzie tematem numer jeden jest koronawirus,
- unikanie rozmów z innymi dorosłymi o wirusie i zagrożeniu w obecności dziecka,
- dbanie o dobry nastrój domowników – staramy się angażować w czynności, które nas relaksują i poprawiają nastrój,
- dbamy o stały rytm dnia, powtarzalność czynności, gdyż jest to ważnym komponentem poczucia bezpieczeństwa; ustalmy, o której będziemy spożywać posiłki, kiedy jest czas na naukę, a kiedy na zabawę itp.
- rozmawianie z dzieckiem o tym, co się dzieje i wyjaśnianie sytuacji dbając o spokojny i wspierający klimat rozmowy; jeśli dziecko zadaje pytania na temat koronawirusa czy innych zagrożeń nigdy nie wolno zostawić ich bez odpowiedzi; najlepiej już wcześniej przemyśleć, co chcemy powiedzieć dziecku, a jeżeli nie mamy gotowej odpowiedzi – poinformować, że powrócimy do rozmowy,
- z dzieckiem rozmawiamy szczerze, zachowując spokój i dostosowując przekazywane informacje do wieku dziecka; jeżeli dziecko pyta o to, czym jest wirus możemy przeczytać mu bajkę terapeutyczną, np. „Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie” Doroty Bródki (dostępna w Internecie) lub książeczkę pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia, nazywają mnie koronawirus” napisaną przez Manuelę Monina Cruz (dostępna na: mamyprojekt.pl, zakładka: koronawirus),
- nie obiecujemy dziecku rzeczy, których nie jesteśmy pewni, np. że „wszystko będzie dobrze”, zamiast tego mówmy, że będziemy się starać, by rodzina była bezpieczna, że wiemy, co robić, by minimalizować ryzyko zarażenia,
- absolutnie nie wolno straszyć dziecka mówiąc, np. „jak nie będziesz mył rąk to...”,
- słuchajmy uważnie, co mówi dziecko, pamiętając o tym, że ono może spostrzegać sytuację z innej perspektywy niż my i że smutna mina nie musi oznaczać przeżywanego lęku, ale na przykład niezadowolenie z powodu braku kontaktu z rówieśnikami,
- mając na uwadze, że nie wszystkie dzieci mają gotowość do mówienia o swoich zmartwieniach, obserwujmy je i zachęcajmy do dzielenia się swoimi przemyśleniami,
- jeśli dziecko sygnalizuje różne obawy zawsze należy je wysłuchać, ale zarazem też informować, że nie jesteśmy bezsilni, że wiemy, w jaki sposób chronić się przed chorobą, a także, co robić, jeżeli zachorujemy; koncentrujemy rozmowę na naszych możliwościach działania, a nie na obawach.

Źródło:

<https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10307465/czy-babcia-umrze-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie.html>

<https://stronazdrowia.pl/koronawirus-dlaczego-i-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie/ar/c14-14865381>