

## **Koronawirus - jak rozmawiać o tym z dziećmi i nastolatkami.**

To, co dzieje się wokół nas niepokoi nie tylko dorosłych, ale również dzieci i młodzież. Nagłe przerwanie nauki w szkole, wzajemnego kontaktu oraz zaburzenie stałych rytuałów dnia codziennego jest sytuacją niecodzienną. Również życie pod kontrolą dorosłych, zabraniających osobistych kontaktów z rówieśnikami rodzi w naszych dzieciach, nastolatkach całą gamę emocji, których mogą nie rozumieć i nie umieć sobie z nimi poradzić.

Najlepszym sposobem na to, żeby zapanować nad napiętą atmosferą jest nazwanie tego co się dzieje. A więc powiedzenie:

-To nowa sytuacja, pewne rzeczy w naszym, życiu ulegają teraz zmianie. Najważniejsze, że wiemy ,co zrobić . Taki komunikat uspokaja dziecko i pokazuje, że dorośli wie jak należy postąpić, co daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, czyli zapewnienie jego podstawowej potrzeby.

Sytuacja jest wówczas pod kontrolą dorosłego, dziecko, nastolatek czuje, że może nam zaufać, wówczas my dorośli stajemy się autorytetem i to je uspokaja. Ważne, aby dzielić się z dzieckiem swoją wiedzą dotyczącą konieczności zmian we wszystkich sferach naszego życia.

### **Pojawiać się mogą pytania :**

- Dlaczego mamy zostać w domu?
- Dlaczego nie idziemy do szkoły, przedszkola?
- A co jeśli zachorujemy?

### **Wówczas odpowiadamy spokojnie :**

- W ten sposób chronimy zdrowie.
- Minimalizujemy ryzyko zachorowania .

### **Na pytanie : - A co będzie, jeśli zachorujemy ?**

Odpowiadamy, że wiemy co zrobić, że jeżeli poczujemy się gorzej, to zadzwonimy po pomoc i tę pomoc otrzymamy.

Wyjaśnienie dziecku, że choroby zakaźne rozprzestrzeniają się w kontakcie z innymi ludźmi pomoże zrozumieć, dlaczego nie mogą się kontaktować z babcią, dziadkiem, czy rówieśnikami.

Warto zadbać o to, żeby dzieci rozmawiały przez telefon, komunikatory z możliwością połączenia wideo. Pielęgnowmy wówczas poczucie bliskości, dajemy sobie wzajemne wsparcie oraz świadomość bycia w rodzinie i posiadania bliskich osób.

A jeżeli ktoś z bliskich zachoruje lub trafi do szpitala, zapewniamy dzieci o tym, że robimy wszystko, co potrzebne jest do wyzdrowienia i to miejsce jest adekwatne do potrzeb osoby, która jest chora.

Unikanie pytań dziecka może je niepokoić, budzić sprzeczne uczucia, ponieważ informacje usłyszane od innych, a niewyjaśniane przez nas mogą zachwiać poczuciem bezpieczeństwa dziecka i nastolatka.

Nasze dzieci słyszą wszystko, co się wokół nas dzieje, ale nie wszystko rozumieją.

Dlatego warto rozmawiać z dziećmi, dając im jasny i prosty przekaz o tym, co dzieje się wokół nas.

Jeżeli nie wiemy, jak tłumaczyć dziecku, możemy uzyskać wsparcie telefoniczne od pracowników poradni od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 14 pod nr tel. 16 6214178 lub 16 623 0732.

mgr Anna Śniegowska, mgr Beata Łaba