

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Drogi Rodzicu:

- Mów językiem prostym, zrozumiałym, dostosowanym do wieku dziecka (małe dziecko nie potrzebuje wiedzieć zbyt dużo szczegółów o koronawirusie)
- Rozmawiaj spokojnie, rzeczowo, tak, aby dziecko mogło zadawać pytania(może pytać kilkanaście razy o to samo – cierpliwie wyjaśniaj, nie irytuj się, widocznie dziecko tego potrzebuje)
- Nie udawaj, że nic się nie dzieje, nie mów, że to są sprawy dorosłych – dziecko słyszy informacje z mediów , doskonale” odczytuje “nasze emocje –dlatego tak ważne jest żebyśmy nie zarażali dzieci swoim lękiem – podkreślaj, że wirus minie i będzie dobrze, ale trzeba poczekać i być cierpliwym.
- Nie rozprawiaj godzinami o wirusie, ogranicz dopływ informacji do dziecka (ile osób choruje, ile zmarło – dla Twojego zdrowia psychicznego to też będzie dobre) niech ten temat nie zdominuje Waszego życia. Rodzice muszą zadbać o poczucie bezpieczeństwa dzieci
- Mów prawdę, nigdy nie kłam, masz prawo czegoś nie wiedzieć – otwarcie możesz to przyznać przed dzieckiem
- Zachęcaj do mówienia o uczuciach , jeśli dziecko spyta o Twoje możesz powiedzieć, że się boisz, ale podkreślaj, że zrobisz wszystko, żeby było dobrze.
- Wytlumacz dlaczego ważne są wprowadzane ograniczenia i po co one są (dlaczego dzieci nie chodzą do szkół, nie mogą spotykać się z rówieśnikami, niekiedy z dziadkami) – będzie im łatwiej to przyjąć i zrozumieć gdy będziesz podkreślać, że robicie wszystko, by ochronić siebie, swoją rodzinę i innych.
- Pamiętajmy, żeby okazywać sobie uczucia, spędzać miło czas, proponować wspólne zabawy, czytanie książeczek, przytulać, okazywać miłość i troskę – to dla wszystkich jest bardzo ważne.
- Dla wszystkich jest to szczególny czas, zatem umożliwiamy dzieciom kontakt z rówieśnikami, przyjaciółmi on-line
- Uczmy dzieci, że w życiu, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, pomagają Nadzieja, Wytrwałość i Odwaga. Uczmy dzieci tego na własnym przykładzie.
- Pamiętaj- **TO TY RODZICU** jesteś dla swojego dziecka źródłem spokoju i siły

A jeśli nie wiesz jak rozmawiać z dzieckiem, jak budować jego poczucie bezpieczeństwa, możesz skorzystać z porady psychologów z naszej poradni on-line.