

Drodzy rodzice !

Ze względu na sytuację związaną z koronawirusem przesyłam Państwu kilka wskazówek dotyczących rozmowy z dzieckiem na temat wirusa.

1. Ważne jest, by dziecko nie bało się pytać. Stwórz mu takie środowisko, by czuło się bezpiecznie. Mów mu, że zawsze może Cię o wszystko zapytać.
2. Jeśli dziecko nie jest gotowe na rozmowy nie prowadź ich.
3. Staraj się aby twoje odpowiedzi na pytania były szczerze.
4. Wy tłumacz mu dlaczego rytm dnia się zmienił. Dlaczego nie chodzi do przedszkola czy do szkoły.
5. Zawsze odpowiedz na pytania dostosuj do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka. Używane słowa powinny być łatwe i przystępne dla dziecka.
6. Staraj się aby twoja wiedza pochodziła z wiarygodnych źródeł informacji np.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

7. Nie denerwuj się jeśli dziecko zadaje Ci to samo pytanie wiele razy. Może chceć otrzymać od Ciebie wsparcie.
8. Nadmierne oglądanie telewizji i słuchanie wiadomości może u dziecka wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
9. Nie bój się wraz z dzieckiem rozpoznawać i nazywać uczucia, które mu towarzyszą. Wyjaśnij w prosty sposób co to lęk czy strach.
10. Bądź z dzieckiem szczerzy. Nie dawaj obietnic, które nie będziesz mógł spełnić. Nie mów dziecku, że na pewno nikt z bliskich nie zachoruje. Możesz powiedzieć mu, że będą dbać o siebie i starać nie zachorować.
11. Dzieci mogą martwić się o swoje bezpieczeństwo ale również o bezpieczeństwo innych członków rodziny.
12. Powiedz dziecku, że osoby potrzebujące wsparcia mogą je dostać. Osoby chore na koronawirusa otrzymują odpowiednią pomoc.
13. Dzieci są świetnymi obserwatorami. Uczą się od najbliższych dorosłych. Pamiętaj o tym, jak zachowujesz się otrzymując informacje o koronawirusie.
14. Dziecko, które doświadczyło już choroby lub straty może potrzebować większego wsparcia od dorosłych.

15. Obserwuj swoje dziecko. Zobacz czy nie występują u niego negatywne symptomy: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny [www.aacap.org](http://www.aacap.org) 13.03.2020].