

W związku z pojawieniem się epidemii koronawirusa, rodzice i nauczycielki/-le stoją przed wyzwaniem wytłumaczenia tej sytuacji dzieciom. Choć te rozmowy mogą wydawać się trudne, są dla dzieci niezwykle ważne i mogą pomóc im radzić sobie z aktualną sytuacją. Nie ma „dobrych” lub „złych” sposobów na rozmowę z dziećmi o takich wyjątkowych zdarzeniach. Aktualna wiedza psychologiczna pozwala nam jednak sformułować pewne wskazówki, które mogą okazać się w tym pomocne. Poniższe zalecenia zostały opracowane przez Amerykańską Akademię Psychiatrii Dzieci i Młodzieży.

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

1. Stwórz dziecku otwartą i wspierającą atmosferę, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Nie naciskaj jednak na rozmowę, jeśli dziecko nie sygnalizuje takiej potrzeby lub okazuje, że nie jest na to gotowe.
2. Odpowiadaj szczerze na zadawane ci przez dziecko pytania. Dzieci zazwyczaj wyczuwają fałsz w wypowiedziach dorosłych albo prędzej czy później go odkryją. Może to wpłynąć na zaufanie dziecka do ciebie i wiarę w twoje słowa w przyszłości.
3. Używaj zrozumiałych dla dziecka słów i przystępnych wyjaśnień. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności językowych i etapu rozwoju dziecka.
4. Pomóż dzieciom uzyskać wiarygodne i aktualne informacje. Korzystaj z pewnych źródeł (np. raporty WHO: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 czy oficjalne informacje Ministerstwa Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie).
5. Dziecko może potrzebować wielokrotnego powtórzenia niektórych informacji lub wyjaśnień. Niektóre informacje mogą być trudne do zrozumienia lub zaakceptowania. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
6. Przyjmij i zaakceptuj wszystkie dziecięce myśli, uczucia i reakcje. Daj dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są dla ciebie ważne i właściwe.
7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo swoich bliskich. Mogą także martwić się o krewnych i przyjaciół, którzy podróżują lub mieszkają daleko.
8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić, że dziecko jest bezpieczne w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w waszej okolicy nie zachoruje.
9. Uświadom dziecko, że wiele osób pomaga ludziom dotkniętym koronawirusem. To dobra okazja, aby pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc.



10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycielek/-li. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Słuchają także twoich rozmów z innymi dorosłymi.
11. Ogranicz kontakt dziecka z wywołującymi strach informacjami w mediach. Ciągły kontakt z takimi materiałami wywołuje niepotrzebne napięcie i może powodować lęk.
12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub utraty osoby bliskiej mogą szczególnie intensywnie lub w przedłużający się sposób reagować na medialne informacje dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają szczególnej uwagi i wsparcia.
13. Dzieci, u których objawy niepokoju dotyczące obecnej sytuacji są bardzo nasilone, mogą wymagać konsultacji psychologicznej. Konieczność takiego wsparcia mogą sygnalizować: powtarzające się pytania i wyrażanie obaw dotyczących koronawirusa (trudność oderwania się od tego tematu), nadmierne zamartwianie się, nawracające lęki dotyczące choroby lub śmierci, zaburzenia snu, opór wobec rozstania z rodzicem lub powrotu do szkoły. Jeśli takie zachowania się utrzymują skontaktuj się z psycholożką/psychologiem dziecięcym (wiele placówek świadczy obecnie poradnictwo online).
14. Mimo, że osoby dorosłe mogą z zainteresowaniem śledzić aktualne informacje, pamiętaj, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie chcieć zajmować się tym, co dzieje się w kraju lub za granicą. Zamiast tego mogą wybierać gry, bawić się, czy czytać książki. Warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. To zrozumiałe, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako rodzice, nauczycielki/nauczyciele i inni troskliwi dorośli, najlepiej im pomożemy poprzez wysłuchanie oraz odpowiadanie w sposób szczerzy, spójny i wspierający. Na szczęście większość dzieci wykazuje dużą odporność psychiczną na trudne zdarzenia – nawet te dzieci, które doświadczyły kiedyś straty lub choroby. Tworząc bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą mogły swobodnie zadawać pytania, możemy pomóc im radzić sobie w tej stresującej sytuacji i zminimalizować ryzyko utrwalenia się emocjonalnych trudności.

Źródło: Fassler, D. (2020). *Talking with children about coronavirus (COVID19)*. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19__Children.pdf dostęp na dzień 15.03.2020].

tłum. [Agnieszka Biela](#)