Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

*Młodsze dzieci (przedszkolaki, klasy 1-3):*

✔przekazuj najistotniejsze informacje, skup się na tym, o co pyta dziecko  
✔w rozmowie skoncentruj się na przekazaniu zasad higieny i tego, w jaki sposób możecie unikać kontaktu z chorobą  
✔ podkreśl, że przypadków zachorowań jest nadal niewiele, dbaj o poczucie bezpieczeństwa dziecka  
✔chroń dziecko przed treściami serwowanymi w mediach (tematy poruszane są krzykliwie, wzmagają objawy lęku i paniki)  
✔minimalizuj lęki i obawy - także swoje - spokojny rodzic to spokojniejsze dziecko.

*Starsze dzieci i nastolatkowie:*

✔porozmawiajcie szczerze o obecnej sytuacji,  
✔minimalizuj lęki i obawy - także swoje - spokojny rodzic to spokojniejsze dziecko  
✔nie bagatelizuj lęków dziecka, porozmawiajcie szczerze o emocjach, jakie Wam towarzyszą i zastanówcie się wspólnie, co pomoże uspokoić trudne emocje i strach  
✔przegadaj kwestię profilaktyki i zasad higieny, jakich należy przestrzegać (omówcie konkretne czynności)  
✔nie zbywaj dziecka, rozmawiaj. Starsze dzieci i nastolatkowie potrzebują rzeczowej rozmowy popartej obecną sytuacją, faktami (możecie sięgnąć po statystyki, żeby pokazać, że w skali kraju jest to niewiele przypadków).

Nie bój się rozmowy. Lepiej, żeby dzieci pytały Ciebie niż szukały informacji w niesprawdzonych źródłach. Jeśli nie czujesz się kompetentny, to zorientuj się w temacie zanim rozpoczniesz rozmowę.

Poczucie kontroli to coś, co pomoże w obniżeniu lęku, dlatego też edukacja dot. higieny jest tak ważna! Wiem, że potrafię zmniejszyć ryzyko kontaktu z wirusem ➡czuję większy spokój.

Podczas rozmowy staraj się być spokojny, opanowany. Twoje emocje udzielają się dziecku.

Tylko spokój i sumiennie przestrzeganie zasad higieny może na uratować ☺

Źródło: <https://www.facebook.com/jezykiememocji/>

