#

# Koronawirus: dlaczego i jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Dzieci to mali obywatele, którzy nie wszystko rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastały w ich codzienności. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z dnia na dzień przestały uczęszczać na zajęcia. W ciągu dnia nie mogą wychodzić na podwórko, by pobawić się z rówieśnikami. Wyjście na lody z rodzicami lub do kina również nie wchodzi w grę.

**Jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecnie zmiany? Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie i odpowiadać na zadawane przez nie pytania?**

Każdy człowiek jest inny. Ta zasada dotyczy również dzieci, które nie wszystko rozumieją, ale są świetnymi obserwatorami. Bezsprzecznie są w stanie dostrzec wiele istotnych zmian jakie zaszły w ich, dotąd, schematycznej codzienności. Przede wszystkim nie muszą chodzić do przedszkola, czy szkoły na zajęcia. Nie ma prac domowych zadawanych przez nauczycieli, a kontakt z rówieśnikami jest znacznie ograniczony. Wielu rodziców pozostaje w domu, podczas gdy wcześniej codziennie wychodzili do pracy.

Istotną zmianą jest również, być może, sposób porozumiewania się rodziców. Widzą, że rodzice zdecydowanie częściej myją ręce, a do sklepu udają się w ochronnych, lateksowych rękawiczkach na dłoniach. Rozmowy mamy i taty dotyczą stale przybywającej liczby osób zakażonych na koronawirusa, a w telewizji oglądają przede wszystkim kanały z najświeższymi informacjami.

Niewątpliwie wielu Polaków odczuwa niepokój przed zakażeniem koronawirusem: martwią się o swoje dzieci, siebie samych oraz o swoich rodziców, którzy zaliczają się do grupy o najwyższym odsetku przypadków śmiertelnych. Ważne, aby tego lęku nie przekazać dzieciom, które widzą w rodzicach autorytet, a w ich ramionach bezpieczną przystań.

## Koronawirus: jak dziecko może reagować na zmiany?

Rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja, która przygotuje pociechę także na inne trudne sytuacje, które będą miały miejsce w ich późniejszym życiu.

Każde dziecko jest inne i w zupełnie inny sposób może zareagować na obecną sytuację. Z pewnością niektóre dzieci będą radosne i podekscytowane z powodu braku zajęć w placówkach, a mając czas na zabawy w domu. Ucieszą się, bo rodzice nie wychodzą do pracy i poświęcają im więcej czasu. Wrażliwe dzieci mogą odczuwać lęk i starach przed zmianami. To, że nie rozumieją i nie wiedzą, co się wokół nich dzieje może spowodować, że zamkną się w sobie. Jeszcze inne dzieci, mogą czuć się ukarane. Rodzice siedzą w domu, każą im często myć ręce żelem antybakteryjnym lub mydłem i przestrzegają przed dotykaniem twarzy. Zakaz wychodzenia na podwórko lub plac zabaw, który rodzice wprowadzają w dobrej wierze, dla dziecka może oznaczać karę. Przyczyna jej nie jest znana lub niezrozumiała.

Zamiana codziennej rutyny nie jest łatwa do zaakceptowania również dla najmłodszych. Dzieci z pewnością będą pytać, analizować i wysnuwać wnioski, które są adekwatne do ich wieku. Bez względu na osobowość i charakter, wiele dzieci odczuwa lęk, strach i niepewność w wyniku licznych zmian. Obowiązkiem rodziców jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa swoim pociechom, oraz ochrony przed zakażeniem koronawirusem.

## Koronawirus: jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Rozmowa z dzieckiem o koronawirusie będzie wyglądała u każdego zupełnie inaczej. Po pierwsze dlatego, że dzieci w zupełnie inny sposób reagują na zaistniałe zmiany, po drugie zależy to od wieku dziecka i jego dotychczasowej wiedzy o świecie. Rodzice powinni obserwować nie tylko najnowsze doniesienia, ale i sposób zachowania się dziecka. Jeśli pociecha mniej się odzywa i jest smutna, warto zapytać, co się dzieje, co stanowi przyczynę odczuwania takich, a nie innych emocji i jak rodzic może pomóc mu sobie z nimi poradzić.

Odpowiedź pociechy może być zaskakująco banalna: nie mogę spotkać się z koleżanką i pobawić. W takiej sytuacji warto wytłumaczyć dziecku, dlaczego nie może często wychodzić na dwór. Ważne, aby wskazać, że nie jest to jego wina, natomiast chęć zapewnienia bezpieczeństwa. Można zaproponować wspólne zabawy, wykonanie rozmowy telefonicznej z koleżanką lub wideo rozmowę za pomocą aplikacji do zdalnej komunikacji.

**Rodzic powinien być przygotowany na trudne pytania, które mogą paść z ust dziecka.**

***Czym jest koronawirus? Czy pociecha może się nim zarazić? Czy umrze z tego powodu? Czy babcia i dziadek umrą?***

To nie łatwe kwestie. Warto jednak spróbować nakreślić problem, jaki obecnie ma miejsce, aby dziecko nie czuło się zlekceważone, a jego uczucia bagatelizowane. Ilość przekazywanych informacji powinna być dostosowana do wieku.

Mnożenie kolejnych trudnych terminów (epidemia, choroba zakaźna, kwarantanna) nie są dobrym pomysłem. By wyjaśnić takie pojęcia, dobre są porównania do znanych dziecku rzeczy i sytuacji. Do wyjaśnienia najmłodszym, czym jest koronawirus, można posłużyć się darmową książeczką pt. „Cześć. Jestem wirus – kuzyn grypy i przeziębienia. Nazywają mnie koronawirus” napisaną przez psycholog Manuelę Monina Cruz (wersja polska do pobrania na: mamyprojekt.pl, zakładka: koronawirus). W książeczce zawarte są najważniejsze informacje na temat SARS-CoV-2 wraz z kolorowymi ilustracjami i krótkimi zaleceniami odnośnie ochrony przed zakażeniem.

Podczas rozmowy należy być pewnym siebie, rzeczowym i szczerym. Nie można składać dzieciom obietnic, co do których spełnienia sami nie mamy pewności (np. to wszystko się zaraz skończy). Będąc kłębkiem nerwów rozmowa może odnieść odwrotny skutek niż zamierzony. Dziecko przejmie lęk, który odczuwa mama i tata. Jeśli rodzic nie zna odpowiedzi na pytanie, lepiej przyznać to dziecku podkreślając, że bez względu na okoliczności zadba o jego bezpieczeństwo najlepiej jak potrafi. Informacje można zawsze uzupełnić podczas kolejnej rozmowy.

Zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa to także pokazanie, że emocje jakie pociecha odczuwa są normalne. Jednocześnie warto zadbać, by dziecko umiało sobie z nimi dobrze poradzić. Można polecić sposoby na radzenie sobie ze strachem, które stosujemy osobiście, pod warunkiem, że są odpowiednie do wieku dziecka, np. słuchanie muzyki, czytanie książek, lub częste rozmowy.

Zdecydowanie nie należy sugerować dziecku, że powinno się bać, odczuwać strach i lęk, jeżeli takie uczucia nie pojawiły się u pociechy. Motywowanie strachem do częstego mycia rąk lub niewychodzenia z domu nie jest wskazaną praktyką. Warto pokazać dziecku, że mimo zagrożenia, można normalnie funkcjonować, jednak zachowując pewne środki ostrożności. Są to higiena dłoni, unikanie kontaktu z osobami zakażonymi, co jest wytłumaczeniem, dlaczego nie należy często wychodzić z domu. Do działań profilaktycznych zalicza się kichanie w rękaw, a nie w dłoń.

Dzieci zwracając się do rodziców z pytaniam i pokazują, że mama i tata są dobrym źródłem informacji. Warto wykorzystać ten gest ze strony dziecka i postarać się o pogłębienie wzajemnych relacji i pokazanie, że traktujemy dziecko jak partnera, który ma prawo być poinformowany o obecnej sytuacji. Takie praktyki zaowocują w przyszłości. Dziecko wiedząc, że rodzić nie bagatelizuje jego potrzeb i emocji, będzie chętnie korzystało z porad i wskazówek rodzica, odnośnie innych, ważnych dla niego spraw.

# 6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek.

**Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.**

**1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy.

Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć.

**Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym:** często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

**2. Trzymaj się rutyny**

***Dzieci potrzebują rutyny.*** *Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach*, mówi dr Damour. *Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić.*

Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypraco-wać wspólny plan.3

**3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: *my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.*

**4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. *Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami,* radzi dr Damour. *Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.*

**5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. *Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony.* *Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia,* radzi dr Damour.

**6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. *Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym,* dodaje dr Lisa Damour.

*Data publikacji: 24.03.2020*

[https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa/(rok)/O-nas/Jak-pomagamy](https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawir)

## Jak spędzić czas z dzieckiem w domu?

* Pamiętajmy, że nie musimy animować całego czasu dziecka – na co dzień też tego nie robimy. Dajmy mu przestrzeń do własnych działań – pytajmy, co ma ochotę zrobić.
* Malowanie, układanie wieży z klocków, czy ustawianie maskotek według wielkości, czy koloru to zajęcia, w które nie musimy się angażować.
* Musimy natomiast dać odczuć dziecku, że cały czas jesteśmy przy nim i nawet jeśli samodzielnie maluje, zainteresujmy się tym, co przedstawia rysunek czy jakich kolorów chce używać.
* To jest też doskonały moment na edukację dziecka poprzez najprostsze gry i zabawy, które doskonale znamy z naszych dziecięcych lat.

- „1,2,3 Baba Jaga patrzy” poćwiczy motorykę malucha,

- gra z piłką w „Kolory” pozwoli nauczyć dziecko kolejnych nazw barw (można wzbogacić grę nie tylko o kolory, ale także np. zwierzątka),

- a lepienie z masy solnej rozwinie zdolności plastyczne i pozwoli usprawnić pracę małych rączek – komentuje Anna Osiecka Dyrektor Regionalny przedszkoli KIDS&Co.

* Najważniejsza jest organizacja pierwszych dni z dzieckiem w domu. Jeśli od samego początku dołożymy wszelkich starań i utrzymamy codzienne rytuały oraz obowiązki, to przejdziemy przez tę wyjątkową sytuację bez nadmiernego stresu dla malucha i dla nas samych.

Więcej informacji: [www.kids-co.pl](https://kids-co.pl/)