

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie, by nie narastał w nim lęk

Rozmawiamy uczciwie i na temat.

Opieramy się na faktach, które dziecko może także usłyszeć w mediach - stajemy się wiarygodni. Terminologia i słownictwo muszą być dostosowane do wieku dziecka - nie każdy musi wiedzieć co znaczy epidemia czy nosiciel.

Próbujemy odpowiedzieć na pytania nurtujące dziecko

Wyjaśniamy dzieciom, że codzienność wygląda teraz inaczej.

Staramy się wyjaśnić, jakich czynności dziecko musi teraz przestrzegać, by zadbać o zdrowie własne i innych członków rodziny.

Pokażmy jak myć ręce, zastaniać buzię, kichać.

Nie bagatelizujemy, nie kłamiemy, nie żartujemy.

Nie udajemy przed dzieckiem, że temat nie istnieje, a sytuacja nie jest zagrożeniem.

Nie bójmy się przyznać, że nie wiemy wszystkiego, nie wiemy co będzie, np. za tydzień.

Szczerść pomaga zbudować zaufanie.

Wprowadzamy domowy porządek.

Mimo, iż nie ma obowiązku porannego wstawania, warto utrzymać ramowy schemat dnia. Gdy sytuacja się uspokoi, łatwiej będzie dziecku wrócić do codziennych obowiązków.

Zadbajmy o przyjemność dla ciała i duszy.

Nie rezygnujmy ze wspólnych zabaw. Aktywność fizyczna może przybrać formę domowego treningu fitness. To także dobry czas na wykorzystanie technologii (telefon, komputer) do podtrzymania relacji z rówieśnikami.

Panujemy nad własnymi emocjami.

Nie udajemy, że sytuacja jest niegroźna, jednak w rozmowie staramy się być spokojni i rzeczowi. Dzieci chłoną emocje jak gąbka. Jeśli sami czujemy lęk w tej sytuacji, znajźmy osobę, która mogłaby porozmawiać z dzieckiem.

Uspokajamy.

Dajemy dziecku prawo do odczuwania niepokoju i lęku. Opowiedzmy, co nam pomaga opanować nieprzyjemne emocje. Pomóżmy dziecku wybrać własne sposoby, podsuwając różne propozycje. Ustalmy, co można robić wspólnie, by pozostać w dobrym nastroju. Nie unikajmy trudnych tematów z obawy, że dziecko będzie płakać. Tłumiony lęk tylko się nasili.