

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O ZAGROŻENIU ZAKAŻENIEM

Dzień dobry Państwu!

Spotykamy się dzisiaj w bardzo nietypowy sposób. Ale też czas jest wyjątkowo nietypowy. Jeszcze w zeszłym tygodniu nikt z nas nie spodziewał się tak ogromnych zmian w naszym funkcjonowaniu codziennym. Zmiany te nadeszła nagle i nie byliśmy na nią przygotowani. To budzi niepokój, trudno nam oderwać wzrok od informacji dotyczącej rozprzestrzeniania się choroby, trudno nam rozmawiać ze znajomymi na inne tematy niż koronawirus i to, jak wygląda nasza sytuacja domowa i zawodowa w związku z zagrożeniem. To są nasze sposoby na radzenie sobie z nową rzeczywistością i naszym niepokojem. A obok nas są nasze dzieci, które również słuchają wiadomości z różnych źródeł, widzą zaniepokojenie swoich bliskich dorosłych, nie rozumiejąc wielu pojęć, z którymi się spotykają. W dodatku zostały „zamknięte” w domach, tym samym odcięte od kolegów i możliwości ciekawych zabaw. Również muszą sobie radzić z zupełnie nową sytuacją i nowym planem dnia. Odwiedziny u dziadków również przestały być codziennością. Całe dotychczasowe życie uległo zmianie i nie wiadomo, kiedy wróci do normy. To, co się dzieje wokół wywołuje u nich lęk o siebie i najbliższych. Nie możemy ignorować tych emocji.

To, co proponuję zrobić, to najpierw porozmawiać z dziećmi na temat zagrożenia chorobą. Powinny wiedzieć, dlaczego wprowadzone zostały ograniczenia w funkcjonowaniu wszystkich ludzi. Pozwoli im to poczuć się bezpieczniej, wiedząc, że można się uchronić przed zakażeniem. Trzeba więc przypomnieć o wadze zachowania higieny własnej i bezpieczeństwa w kontakcie z innymi osobami. Powiedzieć, że właśnie dla bezpieczeństwa zamknięto przedszkola i szkoły, a rodzicom ograniczono konieczność jeżdżenia do pracy. Nasze pociechy są istotami obdarzonymi wyobraźnią. Z tego, co usłyszały z różnych źródeł i od różnych osób, będą budowały własne wyobrażenie tego, co się dzieje. Nie zawsze zgodne z rzeczywistością. Dlatego ważne jest, żebyśmy to my byli głównym źródłem informacji. Pozwólmy dzieciom zadawać pytania, odpowiadajmy na nie zgodnie z naszą wiedzą. Nie bójmy się tego, że na niektóre pytania nie będziemy potrafili odpowiedzieć. Powiedzmy dzieciom, że dla wszystkich to nowa sytuacja, ale robimy wszystko, żeby jak najmniej osób zachorowało. Nasze odpowiedzi powinny być szczere, spójne i wyważone. W ten sposób pokazujemy dziecku, że kontrolujemy sytuację. A to uspokaja i buduje poczucie bezpieczeństwa. To, jak mówimy do dzieci należy dostosować do ich wieku. Dzieci muszą uporządkować sobie w głowie wiedzę o tym, co się dzieje i jak teraz będzie wyglądało życie.

Warto też porozmawiać z naszymi pociechami o różnorodnych emocjach, które nam towarzyszą w tej nowej rzeczywistości. Wszyscy ludzie borykają się teraz z niepokojem, lękiem, złością na różne uwarunkowania, być może smutkiem i zniechęceniem. Pogadajmy o tym, co my robimy, żeby niemiłe myśli nie gościły cały czas w naszej głowie. Zapytajmy, co im pomaga. Stwórzmy wspólny poradnik na trudne chwile, czy katalog fajnych aktywności. Można je zrobić wspólnie w sposób graficzny i umieścić w ważnym miejscu. Sądzę, że taka aktywność i nam dorosłym pomoże oderwać się od zagrażających myśli. Wspólna rozmowa i wspólne aktywności oprócz tego, że zajmą dziecko, pomogą mu poukładać rzeczywistość, będą również budowały dobre relacje w naszych rodzinach.

Sądzę, że będzie sporym wyzwaniem poskromić nasze pociechy w czasie przymusowego pobytu w domu. Trzeba będzie wykrzesać z siebie maksimum kreatywności i wszystkie pokłady cierpliwości. Następnym razem spróbuję Państwu podrzucić kilka pomysłów na ten trudny czas.

Dzisiaj chciałabym polecić bajkę o koronawirusie do poczytania waszym dzieciom. Znajdziecie ją Państwo pod linkami:

1. [https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf)
2. <http://mamyprojekt.pl/koronawirus/>

Pozdrawiam serdecznie,  
Agnieszka Grabek - psycholog