



Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Porady psychologa z Uniwersytetu SWPS

Pandemia koronawirusa wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Nałożone ograniczenia, w tym zamknięcie szkół, przedszkoli, placówek kultury i zalecenia, aby pozostać w domu, choć są konieczne, mogą rodzić niepokój, a nawet bunt wśród młodzieży.

Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet może radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, poszukują informacji o zagrożeniu, dopytują dorosłych. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać, ani na ten temat rozmawiać. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi i rozmowy na temat zagrożenia.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, tłumaczy dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS w artykule: *Koronawirus w Polsce. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Porady psychologa z Uniwersytetu SWPS* – Polska Times.

Pani psycholog radzi, aby:

- obserwować siebie i dziecko, nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością,
- przygotować sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem,
- rozmawiać o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry,
- wskazywać na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań,
- być odpowiedzialnymi – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką,
- zadbać o potrzeby dziecka, np. potrzebę kontaktu z rówieśnikami, wykorzystując nowoczesną technologię,
- uczyć się razem zdrowych nawyków, być w tym zakresie wzorem do naśladowania,
- zadbać o innych, którzy potrzebują pomocy.

- unikać:

- słuchania własnych lęków,
- utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki,
- zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji,
- mówienia: „Wszystko będzie okey”, jeśli sami w to nie wierzymy,
- sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji,
- składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Materiał oryginalny:

[Koronawirus w Polsce. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Porady psychologa z Uniwersytetu SWPS - Polska Times](#)