**Jak rozmawiać z dzieckie**

**m o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?**

Od kilku tygodni rozmawiamy głównie o koronawirusie. Słyszą to nasze dzieci, które mogą zacząć się po prostu bać. Pamiętajmy, że nasze emocje udzielają się całej rodzinie. Dlatego zwróćmy uwagę na to, czego świadkiem jest dziecko, jak często oglądamy telewizyjne kanały informacyjne i do jakich treści ma ono dostęp.

* Przede wszystkim **dajmy sobie czas**.

Nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, ale **mówmy prawdę, dopasowaną do wieku rozwojowego dziecka.** Nie wchodź w szczegóły, których sam nie rozumiesz, nie przekazuj treści, co do których nie masz pewności. I co najważniejsze, **pozwól sobie na słowo „nie wiem”**, bywa ono lepszą odpowiedzią niż snucie fantazji.

* **Dzieci naśladują nasze zachowania**

Zwróćmy uwagę na to, jak my funkcjonujemy w tej nowej rzeczywistości. Czy nieustannie rozmawiamy przez telefon, sprawdzając wszystkie newsy? Bądźmy uważni na to, czego świadkiem jest dziecko, jak często oglądamy telewizyjne kanały informacyjne i do jakich treści ma ono dostęp. Nie zostawiajmy włączonego odbiornika na kanale informacyjnym. Zwróćmy uwagę, czy zdarza się nam opowiadać o ofiarach śmiertelnych i przekazywać dramatyczne informacje w obecności dziecka. Nasze emocje udzielać się będą dzieciom i całej naszej rodzinie. Warto byśmy byli opanowani i rzeczowi.

* **Każde dziecko jest inne**: przyglądajmy się naszym dzieciom, bądźmy uważni i reagujmy na ich potrzeby.

Niektóre z dzieci będą zadawały dużo pytań, inne będą unikały tych tematów, bądź zaprzeczały: radośnie odpowiadając, że cieszą się, że nie idą do szkoły.

**Pamiętaj: nasz lęk, wcale nie musi być lękiem dzieci. Nie zmuszajmy ich do zwierzania się, ale bądźmy obok, zadbajmy o czas, by można było porozmawiać o tym, co jest da nich trudne i niezrozumiałe.**

* **Bądźmy gotowi na pytania**

**Bądźmy gotowi na pytania dzieci i odpowiadajmy na nie adekwatnie do ich wieku (tylko tyle, ile jest potrzebne)**. Nasze dzieci przecież słyszą rozmowy, docierają do nich różne informacje, często strzępki, których nie zawsze rozumieją. Pytania mogą się pojawić w różnych sytuacjach, niekoniecznie dla nas odpowiednich. Jeśli w danej sytuacji nie możemy na nie odpowiedzieć, zadbajmy by do nich wrócić.

Tak jak nie sposób odpowiedzieć na wszystkie pytania, tak nie sposób dać przykłady wszystkich odpowiedzi. Poniżej znajdziesz kilka ogólnych propozycji:

*– Mamo, co to jest koronawirus?*

*– Asiu, to jest wirus, który podobnie jak ospa, czy grypa wywołuje chorobę. Pamiętasz jak sama chorowałaś? Wirusów jest wiele, na te stare mamy szczepionki, które chronią przed zachorowaniem. Ten jest nowy i naukowcy poszukują skutecznego lekarstwa i potrzebują czasu.*

*– Tato, a dlaczego ja nie mogę iść do przedszkola?*

*– Pamiętasz jak Zosia miała ospę, nie mogliśmy jej odwiedzać, żeby nas nie zaraziła. Teraz jest podobnie, nie chcemy, żeby choroba się rozprzestrzeniała i naukowcy potrzebują czasu, na znalezienie leku. Dlatego nie chodzimy do przedszkola/szkoły, a ja do pracy, żeby siebie i innych zabezpieczyć przed chorobą.*

*– Ja chcę się spotkać z Wiktorem!!! Ja chcę iść do sali zabaw!!!!*

*– Rozumiem Cię, mi tez brakuje spotkań z koleżankami. Musimy jednak być cierpliwi i poczekać. Możemy teraz bawić się klockami, poczytać albo zadzwonić do Wiktora na kamerce.*

*– Mamo, a czy my umrzemy? Jak to długo potrwa?*

*– Kochanie, jak wiesz wszystko ma swój koniec. Każdy kiedyś umrze, jednak ani ja ani tata, nie planujemy umierać teraz. Dbamy o siebie i o Ciebie, żeby długo żyć i cieszyć się życiem razem z Tobą.*

*– Ile trwać będzie kwarantanna?*

*– Trudno powiedzieć, nie wiem ile czasu będzie potrzeba na poradzenie sobie z sytuacją. Ważne jest abyśmy przestrzegali zasad higieny, mycie rąk i nie spotykanie się z innymi jest najlepszą ochroną przed zarażeniem. Pomyśl jednak proszę, że ten czas jest tylko dla nas, możemy się bawić, razem gotować, odpoczywać. Czy chciałbyś mnie jeszcze o coś zapytać?*

 Starajmy się mówić prawdę i opierajmy się na faktach. Możemy posiłkować się informacjami umieszczanymi na sprawdzonych stronach. Unikajmy przekazywania zasłyszanych ale niepotwierdzonych treści z niepewnych źródeł. Mówmy, że zostaliśmy w domach z powodu wirusa. Możemy opowiedzieć jakie mogą być objawy, gdy ktoś zachoruje na chorobę przez niego wywołaną i kto jest w szczególnej grupie ryzyka.

Gdy dzieci pytają o śmiertelność opowiedzmy też, to co wiadomo, że osoby starsze i przewlekle chore są najbardziej narażone i zagrożone. Pamiętajmy jednak, o formie i wadze słów. Fakt, że dzieci nie są w grupie ryzyka, może działać dwojako. Z jednej strony nas uspokaja **ale, nie podkreślajmy że mogą być nosicielami wirusa i stwarzać zagrożenie dla starszych osób. Bądźmy uważni na ryzyko obudzenia w dziecku nadmiernej odpowiedzialności za rozprzestrzenianie się choroby i w konsekwencji poczucia winy.**

Zasłyszane w windzie: *„Mamo, to ja mam w sobie tego złego wirusa i mogę zarażać, tak?, Mamo, zrobiłam coś niedobrego, pomogłam starszej Pani z torbą z zakupami, czy to oznacza, że mogłam ją zarazić i ona teraz umrze?”*

Co zrobić w takiej sytuacji?

Oczywiście przede wszystkim należy uspokoić dziecko, zdjąć z niego odpowiedzialność, podkreślić, że ryzyko zachorowania nie oznacza choroby, odnieść się do zasad higieny, które stosujecie w domu i podkreślić istotę prewencji.

Możemy posłużyć się metaforą supermocy, mówiąc dzieciom, że dzieci mniej chorują, ponieważ są wyjątkowe i mają SUPERMOC, którą my dorośli też chcielibyśmy mieć i naukowcy starają się poznać ich superodpornosć.

Pamiętajmy jednak, że należy pokornie uznać, że na wiele pytań nie będziemy znać odpowiedzi, np. czy ja zachoruję? Czy Ty mamo zachorujesz? Kierujmy się tym, w co wierzymy, np. tym, że mamy nadzieję, że nie zachorujemy, że robimy wszystko, żeby uniknąć zarażenia. Ważne jest by nie obiecywać czegoś, czego nie jesteśmy pewni. Szczera odpowiedź buduje zaufanie. Skupiajmy się za to na tym, co możemy zrobić, jakie działania profilaktyczne podjąć, by nie czuć bezradności, ale by pomóc chronić siebie i innych wokół nas.

* **Rozmawiajmy o sposobach radzenia sobie**

Warto dużo czasu poświęcić na rozmowę o tym, jak zadbać o higienę. Bądźmy  przykładem, podkreślajmy wagę ograniczania kontaktów, mówmy o wadze mycia rąk, pokazujmy jak robić to poprawnie, bądźmy przy nich. Taka postawa uspokaja dzieci, gdyż pokazuje, że w trudnej sytuacji wiemy, co zrobić i że mamy jakiś wpływ. Przygotowujmy razem zdrowe posiłki, opowiedzmy dziecku, o istocie zdrowego odżywiania i jego wpływie na zwiększenie odporności. Najmniejsze rzeczy robione wspólnie, zmniejszają bezradność naszą i dziecka. Spróbujcie potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o więź, która daje dziecku największą siłę, ale w trudnych chwilach nie wahajmy się skorzystać z pomocy specjalistów.

**Pamiętaj:**

* Przekazuj informacje zgodnie z prawdą, **ale dostosuj swoje odpowiedzi do wieku rozwojowego dziecka.**
* Pozwól sobie na słowo „nie wiem”, by unikać przekazywania niepotwierdzonych informacji.
* Staraj się być świadoma/y swoich lęków. To naturalne, że Ty również czujesz się nieswojo.
* Towarzysz dziecku i bądź gotowa/y, by je wesprzeć.