

# Koronawirus

## Jak rozmawiać z dzieckiem o epidemii koronawirusa?

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnym momencie, przeżywamy trudne dla nas emocje. Jak powiedzieć o tym dziecku, co powiedzieć, jak je uspokajać, jak odpowiadać na pytania?

### 1. Zadbaj o siebie, swoje emocje.

Przede wszystkim, co najważniejsze, uspokój swoje emocje. Zatrósz się o samego siebie, staraj się być spokojny i nie popadaj w panikę. Odizoluj się od niesprawdzonych informacji, od źródeł, które mają wzbudzać Twoją panikę, kontroluj czas, jaki spędzasz przed telewizorem czy komputerem, przyswajając kolejne informacje o wirusie. Zadbaj o swój spokój. Dopiero wtedy będziesz gotowy na rozmowę z dzieckiem.

### 2. Zadbaj o odpowiedni moment.

Znajdź taki moment w ciągu dnia, gdy będziesz miał chwilę czasu dla dziecka, czas nie tylko na powiedzenie, co Ty o tym myślisz i co wiesz, ale przede wszystkim czas na udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania dziecka. Zadbaj o spokój i przestrzeń do takiej rozmowy.

### 3. Rozpoznaj, jakiej wiedzy Twoje dziecko potrzebuje.

Jeśli Twoje dziecko jest silnie lękowe, reaguje dużym niepokojem na wydarzenia z ostatnich dni, zamknięcie szkoły, kina, robienie większych zakupów, przyjrzyj się, czego naprawdę Twoje dziecko potrzebuje w tej chwili. Z dużym prawdopodobieństwem potrzebuje spokoju, opanowania pobudzenia, Twojej pomocy w poradzeniu sobie z niepewnością, lękiem.

Jeśli zaś Twoje dziecko bagatelizuje problem, możesz mu przekazać znacznie więcej informacji, zadbaj o jego pełne uświadomienie, mów o konieczności częstego mycia rąk i ograniczania wychodzenia z domu. Wyjaśniaj powody, odpowiadaj na pytania, rozwiewaj wątpliwości.

### 4. Bądź otwarty na pytania dziecka, zadbaj o rzetelne informacje.

Spokojnie, rzeczowo wyjaśnij dziecku obecną sytuację, posługuj się tylko sprawdzonymi informacjami. Wiele dzieci wiedzę o wirusie czerpie z Internetu, memów, od kolegów, z żartów itd. To z pewnością nie wystarczy, by nasze dziecko potraktowało sprawę poważnie, ale jednocześnie nie wpadało w panikę. Poniżej podaje link do krótkiej prezentacji na temat koronawirusa, który może być wstępem do rozmowy z Waszymi młodszymi pociechami.

[https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685\\_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf?fbclid=IwAR1aHYGwx\\_VS4eknXgoptqXPrjx6sbK\\_ODF7fP\\_9WmDCf2KYx3-lbtN12u0](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf?fbclid=IwAR1aHYGwx_VS4eknXgoptqXPrjx6sbK_ODF7fP_9WmDCf2KYx3-lbtN12u0)

Z wyrazami szacunku i życzeniami zdrowia  
pedagog szkolny