

## Jak rozmawiać z najmłodszymi o koronawirusie?

Stan epidemii stał się nową rzeczywistością dla każdego z nas, także dla dzieci. Czy należy o tym rozmawiać z maluchami? Kiedy dziecko jest dostatecznie duże, by poruszyć ten temat? Jak to zrobić, by nie wzbudzić w nim lęku? Te pytania nurtują wielu rodziców.

Tak naprawdę odpowiedź na nie uzyskamy od samego dziecka, które szybko orientuje się, że w otoczeniu, jego codzienności zaszły jakieś zmiany.

Dzieci zadają rodzicom szereg pytań, z tym związanych. **Dlaczego nie możemy wyjść na plac zabaw? Dlaczego nie mogę iść do przedszkola? Dlaczego nie możemy jechać do babci, pójść wspólnie na zakupy, na spacer?** Tych dlaczego jest bardzo wiele i właśnie na nie musimy odpowiedzieć dziecku.

Wyjaśnienie sytuacji najmłodszym dzieciom to tak naprawdę odpowiadanie na pytania, które zadają. Rozmowa z maluchami na temat zagrożeń, obowiązujących zasad postępowania, ograniczeń jakie wprowadzono w życie nas wszystkich musi być odpowiedzią na potrzeby dziecka.

Język, którym się posługujemy, ilość treści, ich szczegółowość musi być dostosowana do wieku dziecka i wynikających z niego możliwości rozumienia tego przekazu.

Mówimy w sposób dla dziecka zrozumiały, odnosząc się do konkretnych sytuacji, które uległy zmianie, mówimy z powagą, ale przede wszystkim spokojem i pewnością.

Dlaczego nie możemy na moje urodziny zaprosić dużo dzieci z przedszkola?

Dlatego, że teraz dzieci nie mogą wspólnie się bawić - dzięki temu nie zachorują. Na konkretne pytanie dziecka starajmy się udzielić rzeczowej, konkretnej odpowiedzi.

Dzieci w wieku przedszkolnym nie mają zdolności do myślenia abstrakcyjnego, więc jak im wyjaśnić czym jest koronawirus jeśli nie mogą go zobaczyć, dotknąć, zbadać?

Dobrym pomysłem jest stworzenie wspólnie z dzieckiem stworka, który będzie umownym koronawirusem. Dzięki temu z jednej strony łatwiej będzie wytłumaczyć gdzie i w jaki sposób taki stworek może się przedostać, dlaczego musimy się przed nim chronić, a z drugiej strony w odczuciu dziecka koronawirus przestanie być czymś nieznanym, budzącym lęk. To co dziecka zna i rozumie staje się bardziej przyjazne dla jego psychiki, a przecież chodzi o to, by nie wzbudzać w nim napięcia, niepokoju i lęku. W ten sposób dziecko uczy się instrukcji postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że należy często myć ręce, bo koronawirus boi się wody, że trzeba pamiętać, aby nie wkładać palców do ust, no i trzymać się z daleka od innych, u których ten stworek może mieszkać.

A co ze wszechogarniającymi dzieci informacjami płynącymi z mediów, rozmów dorosłych?

Warto pamiętać, że dziecko, choć nie ogląda z rodzicami programu informacyjnego jest jego biernym odbiorcą. Dochodzą do niego przekazy na temat ilości chorych, osób zmarłych czy przebywających w szpitalu, co wywołuje w nim strach i lęk.

Najlepszym rozwiązaniem jest odcięcie dziecka od tego typu informacji medialnych - rodzice powinni więc śledzić bieżące informacje wtedy, kiedy dziecko śpi lub przebywa na tyle daleko, że nie usłyszy treści.

To samo postępowanie dotyczy rozmów dorosłych - powstrzymajmy się od nich przy dzieciach, pamiętając, że odbierają one nie tylko każde słowo wypowiedziane przez rodziców, ale także przekaz pozasłowny - zatroskaną minę, napięcie w głosie, czy postawę ciała wyrażającą niepokój.

Nie oznacza to, że mamy ukrywać przed dziećmi nasze emocje, pamiętajmy, że maluchy, choć nie potrafią ich jeszcze nazwać, także je przeżywają. Można nazwać to co czujemy, ale też upewnić dziecko, że przestrzegając określonego postępowania jesteśmy bezpieczni - dzięki temu dziecko będzie ostrożne, a nie zaleknione.

Warto przypominać dzieciom, że jest to sytuacja przejściowa i kiedy tylko koronawirus przestanie nam zagrażać ich codzienność będzie taka jak wcześniej.

Opracowanie  
psycholog Dorota Chmielewska