

## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE?

1. Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa, wspieraj je, aby czuło się bezpiecznie, zadając pytania. Nie poruszaj tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
2. Na pytania zadawane przez dziecko odpowiadaj szczerze
  - poświęć mu swój czas.
3. Używaj zrozumiałych dla dziecka słów.
4. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji.
5. Bądź gotowy na to, by wielokrotnie powtarzać dziecku tą samą informację
  - może być to formą poszukiwania przez nie wsparcia.
6. Porozmawiajcie o uczuciach, które mu towarzyszą. Spróbujcie je nazwać. Daj dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne.
7. Pamiętaj, że dzieci są wrażliwe. Mogą martwić się i bać o bezpieczeństwo członków rodziny, przyjaciół czy znajomych.
8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt z jego znajomych nie zachoruje.
9. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc.
10. Dzieci uczą się przez naśladowanie. Pamiętaj o tym i zwróć uwagę na swoje zachowanie, reakcje oraz to co i jak mówisz przy dzieciach.
11. Niewskazane jest zbyt częste oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości.  
Może to wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. Obejmij szczególną opieką i troską dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty - mogą wykazywać szczególną wrażliwość na prezentowane w mediach informacje dotyczące choroby i śmierci.
13. Obserwuj swoje dziecko. Jeżeli wykazuje: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby, a objawy są bardzo nasilone, może wymagać konsultacji psychologicznej.

**14.** Pomimo zainteresowania bieżącą sytuacją ze strony osób dorosłych, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie interesować się tematem lub nie chcieć o nim myśleć. Pozwólmy im na to, dbając jednocześnie o ich zdrowie i bezpieczeństwo.

Na podstawie: Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. dostępny [www.aacap.org](http://www.aacap.org) 13.03.2020.