

## **Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?**

Rozmawiając z dzieckiem o koronawirusie warto przybrać ton informacyjny, a nie straszący i pełen paniki. Rozsiewanie "strachu" nie sprawi, że dziecko będzie ostrożne, tylko będzie złężnione w poczuciu niebezpieczeństwa i zagrożenia. Należy dopasować komunikat do wiedzy dziecka. Z nastolatkiem rozmawiałabym na bazie statystyk i realnych liczb oraz prawdopodobieństwa zagrożenia się koronawirusem, a następnie kolejnej statystyki dotyczącej umieralności. Kilkulatkowi w formie zabawy. A przede wszystkim - nie omawiałabym tego tematu codziennie ponieważ w ten sposób napędzamy własne lęki i lęki dzieci. Gdy dziecko widzi naszą trwogę i panikę, zaczyna odczuwać bardzo silny stres, poczucie realnego zagrożenia i bezradność. Apeluję o powściągliwość i reakcje realne adekwatne do sytuacji a nie naszych fantazji na temat koronawirusa.

Czego jeszcze nie powinniśmy mówić małemu dziecku?

Nie rozwodziłabym się nad liczbą ofiar śmiertelnych. O ile nastolatek jest zazwyczaj w stanie rozumieć, że śmierć jest wpisana w cykl życia i nie jest to typowe dla jego wieku rozwojowego o tyle starszy kilku latek martwi się w naturalny sposób, obawia się o śmierć rodziców (jest to tak zwany lęk rozwojowy). Po wysłuchaniu informacji o śmiertelności związanej z koronawirusem, może bardzo to przeżywać, nawet jeśli nam o tym nie powie. Pamiętajmy, jeśli my zachowamy spokój, to nasze dzieci też będą spokojne.