

COVID-19: Wytyczne dla rodziców dotyczące rozmawiania z dziećmi o koronawirusie

Nie obawiaj się rozmów o koronawirusie.

Wiele dzieci z pewnością słyszało już o wirusie lub widziało w telewizji obrazy ludzi w szpitalach lub noszących maseczki. Brak rozmowy z dziećmi na temat wirusa może prowadzić do wzrostu ich niepokoju i niepewności, dlatego zainicjowanie rozmowy z dzieckiem daje Ci możliwość przekonania się o jego pytaniach i odczuciach, a także udzielenia prawdziwych informacji i uspokojenia go.

Miej świadomość własnego niepokoju.

Dzieci i młodzież liczą na to, że dorośli wskażą im sposób reakcji na niepokojące i stresujące wydarzenia. Jeśli zdajesz sobie sprawę, że odczuwasz niepokój lub strach, to prawdopodobnie nie jest najlepszy moment na rozmowę z dzieckiem o wirusie. Dzieci mogą wyczuć Twój niepokój, co w efekcie może wpłynąć na ich odczucia. Zamiast tego najpierw opanuj swój stres/niepokój, odetchnij, poszukaj wsparcia u innej dorosłej osoby, a dopiero potem wróć do rozmowy ze swoim dzieckiem na temat jego pytań i odczuć. Skorzystaj z wydanych przez CDPH [Podstawowych wskazówek w zakresie radzenia sobie z niepokojem związanym z COVID-19](#) stanowiących pomoc dla dorosłych.

Zwróć uwagę na sygnały wysyłane przez dziecko i zapewnij mu wsparcie.

Zachęć dziecko do tego, by powiedziało Ci, co słyszało o koronawirusie i jakie są jego odczucia z nim związane. Dzieci mogą rozwijać własne koncepcje tego, co się dzieje, mogły też usłyszeć od rówieśników rzeczy, które zwiększają ich strach i niepokój. Używaj szczerego, ale delikatnego języka. Nie używaj wyrażen, które mogą budzić straszne myśli, takich jak „śmierć”, „problemy z oddychaniem” i „wysoka gorączka”. Używaj zwrotów takich jak „niektórzy ludzie mogą przez niego zachorować”, „niektórzy ludzie mogą odczuwać trudności w zaczerpnięciu powietrza” itd. Twoim celem jest precyzyjne i zrozumiałe uspokojenie i zapewnienie dziecka, że jest bezpieczne, na podstawie pytań i odczuć, jakimi się z tobą dzieli.

Skup się na tym co robisz, by zachować bezpieczeństwo, i nad czym masz kontrolę.

Ważnym sposobem uspokojenia dzieci jest podkreślenie znaczenia środków ostrożności, jakie podejmujecie. Na przykład możesz wyjaśnić, że wirus jest wywołany zarazkiem, tak jak zwykłe przeziębienie, i że te zarazki nie lubią mydła i tarcia. Jest to metoda wprowadzająca duże znaczenie mycia rąk. Jednocześnie nie strofuj dziecka w związku z dotykiem twarzy i nie krytykuj, jeśli zapomni umyć rąk, gdyż może to wzmagać niepokój i prowadzić do stanu podwyższonej czujności. Możesz natomiast potraktować mycie rąk jako czynność, którą wykonujecie wspólnie z rodziną, jako codzienną praktykę, a nie wymóg perfekcjonizmu!

Dostosuj przekaz do dziecka.

Im starsze dziecko, tym więcej szczegółów można mu przedstawić, jednak ogólnie rzecz biorąc, nie podawaj dobrowolnie zbyt wielu informacji, gdyż może to być przytłaczające. Staraj się raczej odpowiadać na pytania dziecka. Zadbaj też o to, by odpowiedzi były szczerze i zrozumiałe. Nie jest problemem, jeśli nie możesz odpowiedzieć na wszystkie pytania. Najważniejsza jest Twoja obecność dla dziecka i uspokojenie jego obaw. Bardzo małe dzieci potrzebują krótkich, prostych informacji oraz

*Wersja wydana w dniu 21.03.2020 r. Mogą zostać dodane nowe zalecenia.
Najnowszą wersję można znaleźć na stronie www.chicago.gov/coronavirus.*

zapewnienia, że same są bezpieczne oraz że ich najbliżsi są bezpieczni. Mogą zapytać: „Czy ja zachoruję?” lub „Czy babcia/dziadek umrze?”. Wyjaśnienie różnych środków bezpieczeństwa stosowanych przez rodzinę i społeczność lokalną może uspokajać, ponieważ podkreśla to znaczenie rzeczy, nad którymi mamy kontrolę. Jeśli twoje dziecko jest starsze i nie znasz odpowiedzi na jego pytania, możesz wraz z nim skorzystać z wiarygodnych źródeł informacji. Na przykład www.chicago.gov/coronavirus (CDPH) oraz www.cdc.gov/coronavirus (CDC)

Unikaj języka, który może obwiniać innych i prowadzić do stygmatyzowania.

Przypominaj swojemu dziecku, że nikt nie zrobił niczego złego. Jest to coś, co czasami zdarza się w przyrodzie dokładnie tak, jak bardzo zła pogoda. Wirusy mogą wywołać chorobę u wszystkich, niezależnie od rasy i pochodzenia etnicznego.

Trzymaj się ustalonego planu.

W związku z tym, że pojawienie się wirusa mogło zaburzyć wiele elementów normalnego rozkładu dnia w szkole i pracy, postaraj się zbudować nową strukturę dnia pod względem godzin snu, posiłków, obowiązków domowych, zabawy itd. Określona struktura działa uspokajająco na dzieci. W ramach tej nowej rutyny codziennego dnia rozważ ograniczenie ilości czasu przeznaczanego na słuchanie i oglądanie wiadomości związanych z COVID-19, gdyż nadmierna ilość informacji może wywoływać niepokój.

Rozmawiaj.

Powiedz dzieciom, że na bieżąco będziesz przekazywać im kolejne informacje i zapewnij je, że zawsze mogą z Tobą porozmawiać o swoich obawach lub zadać Ci jakiegokolwiek pytanie. Weź na siebie odpowiedzialność, by od czasu do czasu sprawdzić i zapytać dzieci, jak się czują lub czy mają jakieś pytania. Twoje dziecko może zadać Ci kilka pytań, a później wrócić do tematu z kolejnymi pytaniami. Zapewnienie, że w każdej chwili mogą zwrócić się do Ciebie z wszelkimi pytaniami, jest rzeczą najistotniejszą.

Aktualne informacje znajdziesz na stronie chicago.gov/coronavirus lub cdc.gov/coronavirus.

Wytyczne opracowane **na podstawie:** [Talking to Kids About the Coronavirus, COVID-19 \(Coronavirus\): Health advice for parents and children](#), Ann Richards, MS, CCLS

Wersja wydana w dniu 21.03.2020 r. Mogą zostać dodane nowe zalecenia.
Najnowszą wersję można znaleźć na stronie www.chicago.gov/coronavirus.