**W jaki sposób rozmawiać z dzieckiem nt. koronawirusa?**

Lęk to stan psychiczny, który wywołuje poczucie zagrożenia. Może być wywołany zarówno przez czynniki zewnętrze jak wewnętrzne, co w efekcie wpływa negatywnie na nastrój człowieka. Uczucie lęku jest czymś naturalnym. Niebezpieczny staje się wtedy, kiedy przybiera formę przewlekłą zagrażającą zdrowiu i życiu.

Dziecko boi się, m. in. tego czego nie zna, sytuacji nietypowych. Do takich sytuacji należą m.in. zamknięte szkoły, przedszkola. Dziecko, tak jak dorosły człowiek potrzebuje wyjaśnień różnych sytuacji, kwestii. Pojawia się pytanie jak rozmawiać z dzieckiem oraz jak je uspokoić? Czy w ogóle rozmawiać na ten temat?

Z dzieckiem zawsze należy rozmawiać, nie tylko na temat związany z koronawirusem, ale na każdy trudny temat. Dlaczego? Dlatego, że rozmowa z osobą dorosłą tym bardziej rodzicem, wywołuje poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

Jak mówić?

* Należy mówić prawdę,
* Należy odpowiadać na pytania adekwatnie do wieku dziecka – im starsze dziecko, tym odpowiedź może być oparta na szczegółach,
* Należy wytłumaczyć dziecku, że czas pobytu w domu nie jest okresem ferii, czy wakacji, tylko czasem ochronnym przed zachorowaniem,
* Należy powiedzieć, że jest choroba, którą można się zarazić. Czas spędzony w domu daje szansę na zmniejszenie ryzyka zachorowania,
* Należy odpowiadać w sposób spokojny i przemyślany. Dzięki temu dziecko będzie spokojniejsze,
* Należy powiedzieć, że powodem zamknięcia szkół jest bezpieczeństwo,
* Jeżeli rodzić jest zdenerwowany, czuje lęk, to również powinno się dziecku powiedzieć prawdę. Dzieci są dobrymi obserwatorami i widzą, gdy rodzic jest zły, smutny czy wystraszony. Powiedz dziecku co czujesz, powiedz, że robisz wszystko aby uniknąć zachorowania, zapewnij że jesteście razem i macie kontrolę nad sytuacją. Dzięki takiemu zachowaniu dziecko uczy się odczuwania i wyrażania własnych emocji,
* Należy podkreślać, że dziecko jest bezpieczne, że jako rodzic jesteś z nim, spędzaj czas   
  z dzieckiem bawiąc się z nim, gotując, rysując, malując, czytając itd.,
* Należy mówić dziecku, że są procedury mówiące o tym, jak należy się zachowywać w obecnej sytuacji,
* W przypadku, gdy dziecko zapyta dlaczego babcia i dziadek mnie nie odwiedzają i dlaczego ja nie mogę ich odwiedzić, należy wytłumaczyć dziecku, że dziadkowie są starsi, mają delikatne zdrowie co oznacza, że częściej chorują. Aby chronić ich przez chorobą musimy dbać o nich   
  i ich zdrowie. Aby, to było możliwe przez pewien czas muszą pozostać w domku,
* Należy uczyć dzieci wrażliwości na drugą osobę, np. jeśli dziecko widzi człowieka w masce na twarzy, to nie powinno reagować śmiechem. Jeśli jednak tak się stanie, to wytłumacz dziecku w jakim celu używane są maski ochronne np. „Pani/ Pan ma założoną maskę na twarz, ponieważ nie chce się zarazić i chce być zdrowy,
* Należy edukować dziecko o ważności higieny osobistej i tym samym jak o nią dbać. Wydaje się to oczywiste, jednak nie zawsze jest przestrzegane.

Drodzy Rodzice,

załączam link do książki o koronawirusie dla dzieci. Może okaże się ona pomocna. Strona jest   
w języku angielskim. Po kliknięciu w link należy wybrać książkę w języku polskim.

<https://www.mindheart.co/descargables?fbclid=IwAR37oFW0yBlZG6btmjUBKPf1Iw66Lsb46zmnYzTRWVxYnc_hQaQuZg9u2pI>