**Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Psycholog radzi**

**Stan epidemii wpływa na nasze życie na wielu poziomach i zmusza do zmierzenia się z dynamicznie zmieniającą się sytuacją. Jednym z wyzwań w tym trudnym czasie jest zaopiekowanie się dziećmi. Monika Perkowska, psycholog i terapeuta dzieci i młodzieży oraz ekspert Niania.pl, radzi jak rozmawiać z dziećmi o panującym zagrożeniu, jak zapewnić najmłodszym poczucie bezpieczeństwa i pomóc sobie nawzajem przetrwać okres odizolowania.**

**Dzieci nie do końca rozumieją, co się obecnie dzieje wokół nich i dlaczego, ale szybko wyczuwają emocje dorosłych, także niepokój. Co zrobić, by dziecko nie przejmowało strachu opiekuna?**

To bardzo ważne, aby pamiętać, że emocje opiekunów „przechodzą” na dzieci. Dorośli stanowią dla najmłodszych oazę bezpieczeństwa. Chroniąc dziecko przed paniką, należy zapanować nad własnymi emocjami. W tym trudnym dla społeczeństwa czasie, wiele osób poczuje pogorszenie swojego stanu psychicznego. Warto wtedy zasięgnąć pomocy specjalisty: psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Gdy już uporamy się z własnym lękiem, jesteśmy w stanie dać wsparcie dziecku. Nasze zachowanie modeluje zachowanie najmłodszych. Zatem, im więcej w spokoju w nas samych, tym więcej też w dzieciach.

**Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Jak tłumaczyć dziecku na czym polega zagrożenie? Co mówić lub jak się zachowywać w zależności od wieku dziecka?**

Nasze rozmowy z dzieckiem powinny być dostosowane do jego rozwoju, wieku, cech indywidualnych. Bądźmy otwarci na rozmowy, chętni do odpowiadania na pytania. Dziecko z pewnością zada ich wiele, kiedy poczuje, że opiekun jest otwarty, aby na nie odpowiadać. Nie bójmy się odpowiadać, że czegoś nie wiemy, bo przecież możemy to sprawdzić. Wytłumaczmy dzieciom, jakie postanowienia przedsięwzięliśmy, jak należy dbać o higienę. Dzisiaj każdy ma dostęp do wiarygodnych źródeł wiedzy jak ECDC czy WHO, gdzie na oficjalnych stronach internetowych można przetłumaczyć automatycznie tekst i stamtąd czerpać rzetelną wiedzę, aby móc podzielić się nią z dzieckiem. Uważajmy na fake newsy, nie powielajmy ich, a przy okazji nauczmy dzieci, jak je rozpoznać.

**Czy dobrym pomysłem jest dopuszczanie dzieci do informacji przekazywanych przez media?**

Dzieci powinny mieć jak najmniejszą styczność z wiadomościami, ponieważ obecnie są one nacechowane emocjami, których dziecko może w sobie nie pomieścić. Treści są tabloidyzowane, wiele informacji z założenia ma szokować, aby jak najwięcej na nich zarobić. To szkodliwe dla całego społeczeństwa. Czerpmy informacje ze sprawdzonych źródeł, jak ECDC czy WHO - na ich oficjalnych stronach internetowych. Potem te informacje „ułóżmy” sobie w głowie, a następnie przekażmy je dziecku, dostosowując ich treść i zakres do rozwoju najmłodszych.

**Jak wyjaśnić dziecku, że np. nie może odwiedzić kolegów czy iść na plac zabaw? Jak je wesprzeć, gdy potrzeba zabawy nie może być spełniona w jego ulubiony sposób?**

Dziecko często ma większą elastyczność niż dorośli i z większą łatwością dostosowuje się do nowych warunków. Powiedzmy dziecku prawdę, jakie regulacje obowiązują osoby w kwarantannie, jakie osoby nie będące pod kwarantanną, a jakie postanowienia dotyczą konkretnego dziecka, w jego domu. Zapewnijmy wszystkim w domu jak najwięcej elementów życia, które pozwolą na zachowanie zdrowia psychicznego, poczucie "normalności", aby nowa sytuacja nas nie przerosła. Dobrym pomysłem jest też ustalenie planu dnia, ponieważ zorganizowane życie pozwala na poczucie szybszego upływu czasu.

**Jak pomóc dziecku przejść przez okres tęsknoty za bezpośrednim kontaktem z bliskimi np. dziadkami, kolegami?**

Tęsknota jest naturalną emocją, dzieci na pewno chciałyby o niej porozmawiać, wyżalić się nie tylko rodzicom czy niani, ale też dziadkom, znajomym. Konieczne jest utrzymanie kontaktu poprzez komunikatory internetowe, aby można było widzieć się w kamerze, co ułatwia rozmowę. Regularnie dzwońmy do siebie, przekazujmy pozdrowienia. On-line można też wspólnie grać, oglądać, uczyć się.

**W związku z zamknięciem szkół i przedszkoli, nianie niekiedy mają pod skrzydłami nie tylko najmłodszych, ale także ich starsze rodzeństwo. Co nianie mogą zrobić, aby każdy czuł się otoczony opieką i bezpieczny w tej sytuacji?**

Nianie stanowią ważną pomoc dla rodziców i dzieci. Ich stan emocjonalny, tak samo jak rodziców wpływa na dzieci. Kiedy niania i inni dorośli czują się bezpiecznie, dają też siłę najmłodszym. Najczęściej opiekunki mają bogaty repertuar zajęć i zabaw, które mogą zaproponować najmłodszym, jak i całej rodzinie. Nawet jeśli do tej pory niania zajmowała się jednym dzieckiem, teraz może mieć pod opieką także rodzeństwo – ta nowa sytuacja pozwala na kreatywność i realizowanie nowych pomysłów na spędzenie czasu. Zarówno nianie, jak i dzieci to „skarbce” pełne pomysłów na nudę.