***Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?*** Oto 5 wskazówek!
KAŻDEGO DNIA JESTEŚMY BOMBARDOWANI WIADOMOŚCIAMI O KORONAWIRUSIE. INFORMACJE TE WYWOŁUJĄ W WIELU Z NAS STRES, LĘK I NIEPOKÓJ. NIESTETY, NA NASZE DZIECI DZIAŁAJĄ ONE Z PODWÓJNĄ SIŁĄ. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?

OTO 5 WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW!
1. Powiedz dziecku prawdę
Twoje dziecko ma prawo do prawdziwych informacji, dlatego nie unikaj tego tematu i bądź z nim szczera na temat tego, co się dzieje w naszym kraju i na świecie. Twoja pociecha na pewno już coś wie o wirusie – przeczytała o nim w internecie lub dowiedziała się od innych dzieci. Zapytaj ją wprost: „Czy twoi przyjaciele mówią coś o koronawirusie?”, „Co oni mówią?”. Pomoże ci to dowiedzieć się, co twoje dziecko już wie na temat koronawirusa i czy otrzymuje nieprawdziwe informacje od rówieśników. Porozmawiaj z nim na temat tego wirusa. Bądź szczera i nie podawaj więcej faktów, niż twoje dziecko chce wiedzieć.

2. Używaj prostych słów
Twoje dziecko może nie być w stanie zrozumieć wszystkich tych skomplikowanych szczegółów dotyczących COVID-19. Dlatego podczas rozmowy z nim używaj maksymalnie prostego języka. Najpierw wysłuchaj dziecko, a potem mów, a nie na odwrót. W ten sposób przekażesz swojemu dziecku informacje, które ono musi poznać. Używaj jak najmniejszej ilości słów, aby wyjaśnić dziecku powody, dla których zamknięte są szkoły, oraz dlaczego  twoje dziecko nie może wyjść na podwórko i pobawić się z rówieśnikami.
3. MÓW SPOKOJNIE
Każdego dnia napływają do nas kolejne wstrząsające wieści na temat koronawirusa. Wirus ten pochłania coraz więcej ofiar śmiertelnych i z godziny na godzinę przybywa osób nim zarażonych. Sytuacja ta z pewnością jest trudna i stresująca nie tylko dla nas, ale i dla naszych dzieci, które doskonale wiedzą, że dzieje się coś „niedobrego”.

Przed rozmową z dzieckiem postaraj się określić poziom jego stresu i niepokoju. Zestresowane dziecko wymaga specjalnego doboru słów. Mów do niego spokojnie, aby zmniejszyć jego lęk i strach.

4. POWIEDZ DZIECKU, ŻE WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE
Pozwól swoim dzieciom wyrażać swoje obawy i zapewnij je, że wszystko będzie w porządku i że wiele osób wyzdrowiało już z koronawirusa. Poinformuj dziecko, że zawsze może z tobą porozmawiać o tym, co je przeraża.

5. POWIEDZ MU, ŻE POWINNO TERAZ SZCZEGÓLNIE DBAĆ O HIGIENĘ
Twoje dziecko powinno zrozumieć, że musi teraz częściej myć ręce, nie może bawić się z przyjaciółmi, a nawet chodzić do szkoły. Mimo wszystkich tych ograniczeń, dzieci mogą fajnie spędzić ten czas w domu. Wyjaśnij dziecku, że regularne mycie rąk chroni je przed zarazkami. Powiedz mu też, że zamknięcie szkół to jeden ze sposobów na to, żeby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa i chorobie większej liczby osób.