



Jak rozmawiać z młodszymi dziećmi o epidemii i koronawirusie?

W związku z doświadczeniami ostatniego miesiąca związanymi z epidemią w kraju i na świecie my, dorośli przeżywamy - tak często różne, trudne emocje, nie rzadko o dużej sile. Nic dziwnego, że dzieci nie tylko nas, rodziców obserwują i słuchają, ale też pytają.

Opierając się o doświadczenia z pracy psychologa dziecięcego podzielę się z Państwem kilkoma informacjami, które uważam za ważne w rozmowach z młodszymi dziećmi w domu odnośnie doświadczanej przez nas aktualnej sytuacji.

1. **Słusznym wydaje się zacząć od siebie.** Ma to bezpośredni wpływ na reagowanie emocjonalne każdego z dzieci, choć wiadomo, że na każde z dzieci w inny sposób. Zatem, w jaki sposób ja sama/sam wyrażam emocje związane z doświadczaniem aktualnej sytuacji, co i jak mówię. Niepożądane byłyby dwie skrajne postawy. Pierwsza z nich to tzw. nadmierne zanurzanie się w swoich emocjach, kiedy np. przez cały czas dorosły mówiłby o swoich trudnych emocjach, epatując emocjami czy nawet wpadając w panikę. Druga to tzw. zaprzeczanie emocjom czy to swoim czy dziecka, kiedy mówimy do dziecka np. „Boisz się/Martwisz się – nie ma powodu”. Korzystnie jest nazywać

emocje swoje i dziecka, nawet jeśli ono jeszcze nie potrafi o nich mówić.

Wygląda na to, że jest Ci przykro, że musimy zostać w domu i nie możemy wyjść na plac zabaw.

Pewnie czujesz złość, że nie możesz z kolegami zagrać w piłkę na boisku.

Musi Ci być smutno, że nie możesz iść do szkoły, przedszkola.

2. Ważne **co i jak chcesz powiedzieć dziecku o epidemii** i sytuacji z tym związanej. Ważne, aby uwzględnić wiek dziecka oraz jego charakter, m. in. wrażliwość emocjonalną. Jest oczywiste, że młodszemu i starszemu powiemy inaczej, bo dysponują one innym zasobem poznawczym, zwłaszcza rozumienia mowy. Inaczej powiemy dziecku z nadwrażliwością emocjonalną, a nieco inaczej dziecku ze stabilną emocjonalnością.
3. **Na poziomie percepcji dziecka potrzeba też powiedzieć od strony racjonalnej, co robimy** jako rodzice, żeby chronić bliskich np. nie wychodzimy z domu, myjemy ręce tak, jak ci pokazywałam, itd. Przy okazji zapraszamy dzieci do współpracy w tych czynnościach dnia codziennego - na razie w domu.
4. Sami pozostając w niestandardowej, dysadaptacyjnej sytuacji **często zapominamy**, że w tle tego, co robimy - w domu słysząc i widząc na ekranach, czasami wiele godzin wiadomości z radia i TV. Kontrolujemy to, gdyż dziecko im młodsze i bardziej wrażliwe tym bardziej ulega przebodźcowaniu, co przekłada się na reakcję stresową u dziecka.
5. Pomocny będzie **ustalony z udziałem dzieci plan dnia w domu** (który realizujemy jednak z naturalną dawką elastyczności). Powtarzalne czynności w określonych porach dnia np. 3 - 4 takie aktywności pomagają stabilizować poczucie bezpieczeństwa, jak się okazuje nie tylko dzieciom, ale i nam dorosłym. W planie dnia potrzebny też będzie intuicyjny balans pomiędzy zabawami aktywizującymi i wyciszającymi. Jednym słowem nie może zabraknąć ciekawej dla dziecka nauki i zabawy, jak również obowiązków

przydzielonych wg wieku, ale też odpoczynku, spokoju, no i oczywiście snu wg indywidualnych potrzeb dziecka.

6. Jak się dowiaduję od Państwa korzystacie z oferty TV publicznej i niepublicznej, darmowo udostępnionych materiałów i oczywiście własnych zasobów domowych. Sama polecam dzieciom aktywność związaną z dziecięcą kreatywnością i twórczością, bo nie dość, że to lubiana przez dzieci forma zabawy to równocześnie świetna forma wyrażania siebie, swoich emocji.

Możesz wyjąć farby i namalować ten smutek, który teraz czujesz.

Ciekawe jak wyglądałaby ta Twoja złość, gdybyś miał ją zrobić z papieru. W koszu jest mnóstwo zużytych kartek i bibuły.

Pomysłowość rodziców, a zwłaszcza dzieci nie zna granic.