



Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia. Wiele dzieci może w tym czasie czuć się zagubionych bądź wystraszonych. Możemy natomiast skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie:

1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania.
2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania. Dostosuj informację do wieku, umiejętności poziomu rozwoju dziecka.
3. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji:  
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>
4. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
5. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
6. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny, przyjaciół, znajomych.
7. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.

8. Poinformuj dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś złego, zawsze można zwrócić się o pomoc.
9. Dzieci uczą się od swoich najbliższych. Będą obserwować zachowanie dorosłych i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych.
10. Niewskazane jest również nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywołać nadmierny lęk i napięcie.
11. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe na prezentowane w mediach obrazy i raporty dotyczące śmierci i choroby. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia ze strony najbliższych.
12. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Znacznie nasilone wymagają konsultacji psychologicznej.
13. Pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją. Będą woleli grać w gry, bawić się, czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań profilaktycznych.

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny [www.aacap.org](http://www.aacap.org) 13.03.2020]

Opracowanie: Alina Ławniczak - psycholog