**Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?**

Pandemia [koronawirusa](https://ohme.pl/zdrowie/dziewiec-rzeczy-o-koronawirusie-ktore-kazdy-powinien-wiedziec-faq/) wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Ograniczenia nałożone przez polski rząd – w tym zamknięcie szkół, przedszkoli i żłobków, wielu placówek kultury i zalecenia, aby pozostać w domu – choć są konieczne, mogą rodzić niepokój, a nawet bunt wśród młodzieży. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, tłumaczy dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość.  W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i [lękiem](https://ohme.pl/psychologia/strach-jest-naturalna-emocja-pozwolmy-sobie-na-to-by-sie-bac/) stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje.

**Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.**

Nie ma jednej recepty na to, jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych sprawach.

Dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS, podaje kilka ważnych wskazówek:

**O czym należy pamiętać?**

1.Obserwujmy siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością.

2.Bądźmy gotowi do rozmowy i przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem.

3.Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem –opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie

4.Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań.

5.Bądźmy odpowiedzialni –ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką.

6.Zadbajmy o potrzeby dzieci –nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami.

7.Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania.

**Czego powinni unikać rodzice?**

1.Słuchania własnych lęków –nie podejmujmy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. 2.Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki.

3.Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji.

4.Mówienia: „Wszystko będzie dobrze”, jeśli sami w to nie wierzymy.

5.Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.

6.Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.