

## **Dzieci też się stresują. Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o epidemii „KORONAWIRUSA”**

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa. Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię może być: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.



# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

1

## BĄDŹ SPOKOJNY, OPANOWANY

Zadbaj o swój spokój, swoje emocje, Twój lęk i panika, szybko zostaną dostrzeżone przez dziecko.

2

## BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzy, unikając rozmowy, tylko potęgujesz jego niepokój.

3

## ODPOWIADAJ NA PYTANIA

Szanuj wszystkie pytania dziecka, nawet te najbardziej dziwaczne, jeśli dziecko pyta, szanuje Twoje zdanie.

4

## USPOKAJAJ, BĄDŹ DOSTĘPNY

Przygotuj kilka informacji, które pozwolą opanować lęk dziecka i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa. Porozmawiaj z nim o tym, jak radzić sobie z lękiem.

5

## ZACHOWAJ RUTYNĘ DNIA

Spójna codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Podkreślaj, że epidemia minie.