

6 porad: jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie

Wiele dzieci martwi się koronawirusem i zastanawia, jak uniknąć zarażenia. To ważne, by rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, tak aby dać im poczucie bezpieczeństwa.

Oto porady Save the Children, jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie:

1. Trzymaj się faktów i posługuj się językiem zrozumiałym dla dzieci

Dzieci potrzebują rzetelnej informacji, aby mniej się bać. Przekaż dzieciom fakty i informacje w zrozumiałym sposób. Natłok informacji może być przytłaczający. Słuchaj pytań i zmartwień dziecka. Zaczynij rozmowę od tego, co dziecko wie i czym się martwi.

2. Zapewnij dzieciom poczucie bezpieczeństwa

Przekaż dzieciom informacje w taki sposób, aby czuły się bezpieczne, ale bądź szczery. Większość ludzi zarażonych wirusem przechodzi chorobę w łagodny sposób. Ryzyko jest szczególnie niskie w przypadku dzieci i młodzieży. Jednak koronawirus może być bardzo niebezpieczny dla osób starszych i dla ludzi z wcześniej istniejącymi schorzeniami, w tym ciężko chorych dzieci.

Wyjaśnij dziecku, co trzeba zrobić, jeśli ono lub ktoś inny zachoruje. Jeśli u dziecka wystąpią objawy grypy, jeśli dziecko miało kontakt z zarażonymi lub niedawno odwiedziło miejsce, w którym koronawirus jest bardzo rozpowszechniony, osoba dorosła zadzwoni do lekarza, który wyjaśni, co robić dalej. Osoby zainfekowane wirusem zostaną poproszone o pozostanie w domu przez czternaście dni, aby nie zarażać innych. Ci, którzy są bardzo chorzy, zostaną umieszczeni w szpitalu w celu leczenia.

Niestety koronawirusem można się zarazić, nawet jeśli myje się ręce i robi wszystko, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. Dzieci nie powinny czuć się winne, jeśli dostaną koronawirusa. Nie powinny też dokuczać innym zarażonym.

3. Bądź szczery i otwarty

Dzieci chcą znaleźć wyjaśnienie problemów, które ich dotyczą i które je niepokoją. Mnóstwo jest dezinformacji i niepewności na temat koronawirusa. Dzieci muszą rozmawiać z dorosłymi, którzy potrafią rozwiązać ich wątpliwości. Dzieci i młodzież zasięgają informacji z różnych źródeł, nie wszystkie są godne zaufania. Dzieci wymyślają też często własne wyjaśnienia i dzielą się nimi, co może przestraszyć inne dzieci. Postępuj zgodnie z zaleceniami [Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego](#), ich portal publikuje najnowsze informacje również w języku angielskim. Jeśli starsze dzieci chcą oglądać wiadomości, oglądaj je razem z nimi, tak aby móc odpowiadać na ich pytania.

4. Uważaj na to, jak mówisz o wirusie przy dzieciach

W natłoku spraw i informacji dorośli mogą zapomnieć, że dzieci łatwo przyswajają informacje, szczególnie te usłyszane od rodziców i wyciągają własne wnioski. Dlatego to bardzo ważne, aby dorośli zwracali uwagę na to co i jak mówią, gdy w pobliżu są dzieci. Słowa, takie jak pandemia lub kwarantanna, mogą być trudne do zrozumienia dla dzieci i mogą sprawić, że dzieci puszcza wodze fantazji i sparaliżuje je strach przed tym, co może się wydarzyć.

5. Daj dzieciom nadzieję

Dzieci potrzebują dowiedzieć się, co państwo robi, aby nas chronić i zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa. Wiele krajów na całym świecie podjęło kroki mające na celu ograniczenie kontaktu między ludźmi, tak aby koronawirus nie mógł być przekazywany przez zarażone osoby. Jedną z decyzji podjętych w wielu krajach, w tym w Norwegii i w Polsce, jest zamknięcie szkół i odwołanie zajęć pozalekcyjnych. Taka sytuacja może być trudna do zrozumienia dla dzieci. Dzieci mogą czuć się smutne i samotne, kiedy nie mogą spotkać się ze swoimi koleżankami i kolegami ze szkoły. Wyjaśnij dziecku, że jest to bardzo ważne, aby wszyscy robili to, co mogą. Że, szpitale i placówki zdrowia zatrudniają tysiące wykwalifikowanych lekarzy i pielęgniarzy, gotowych nieść pomoc chorym. I że my dorośli dokładamy wszelkich starań, aby uniknąć zakażenia i choroby u siebie i u dzieci.

6. Rozmawiaj z dziećmi o tym, co mogą zrobić

Łatwiej jest przetrwać trudne sytuacje, kiedy wiemy, co możemy zrobić. Dotyczy to również dzieci, dlatego rozmawiaj z dziećmi o tym, co każdy z nas może zrobić, aby uniknąć zarażenia koronawirusem siebie i innych. Koronawirus roznosi się głównie w kropelkach śliny wyrzucanych przez chorych w czasie kaszlu czy kichania. Częste i dokładne mycie rąk mydłem, przez przynajmniej 20 sekund, zmniejsza ryzyko zarażenia. Jeśli dzieci skarżą się, że 20 sekund to za długo, spróbuj np. śpiewać razem ulubioną piosenkę podczas mycia rąk.

Jeśli masz objawy przeziębienia np. kaszel lub katar, dbaj o to, aby kaszleć i kichać w chusteczkę higieniczną, którą należy wyrzucić zaraz po użyciu. Jeśli nie masz chusteczek higienicznych, dopilnuj, aby kichać i kaszleć w zgięcie łokcia. Zostań w domu, jeśli czujesz się chory. Dotyczy to również dzieci, które nie powinny spotykać się wtedy z innymi dziećmi. To ważne w walce z koronawirusem, nie tylko dla Ciebie i Twoich bliskich, ale również dla Twojego otoczenia, szczególnie dla tych, którzy mają podwyższone ryzyko zarażenia i ciężkiego zachorowania. Wszyscy, również dzieci, mamy odpowiedzialność za to, aby ograniczać sytuacje, które mogą sprzyjać zarażeniu. Wszyscy musimy dbać o innych, być empatyczni i solidarni.

Link do filmu o koronawirusie, który polecamy obejrzeć z dziećmi:

<https://www.facebook.com/watch/?v=617013915743186>

Link do strony Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego o koronawirusie, wersja po angielsku:

<https://www.fhi.no/en/id/infectious-diseases/coronavirus/>