



Jak odpowiadać na pytania dziecka ?

(nie tylko na temat „Koronawirusa”)

- ✓ Nie zbywaj jakichkolwiek pytań dziecka odpowiadając: „znowu pytasz o to samo”, „nie zadawaj głupich pytań”, „to nie są tematy dla Ciebie”.
- ✓ Jeżeli nie masz czasu na rozmowę i udzielenie odpowiedzi dziecku tu i teraz, powiedz, że zapamiętujesz wszystkie pytania i odpowiesz na nie w najbliższym czasie. Oczywiście dotrzyмай słowa!
- ✓ Jeśli nie znasz odpowiedzi na pytania dziecka, powiedz po prostu „nie wiem” i możecie sprawdzić odpowiedzi wspólnie, np. w Internecie lub książce.
- ✓ Jeśli dziecko mówi, że się boi, nie mów, że nie ma się czego bać. Odpowiadając w ten sposób pokazujesz dziecku, że emocje które odczuwa, są niewłaściwe. Wszyscy mamy prawo się bać.
- ✓ U mniejszych dzieci (do około 10 r.ż.) przydatne mogą być metody eksternalizacji emocji, czyli uzewnętrzniania przeżyć wewnętrznych. Dziecko może na przykład narysować swój strach lub możesz przeczytać dziecku bajkę terapeutyczną. Takie techniki umożliwiają w mniejszym stopniu identyfikować się ze swoim lękiem.
- ✓ Jeśli dziecko, nie jest na takim etapie aby odpowiednio zrozumieć i przefiltrować informacje z mediów, nie narażaj go nadmiernie na tego typu wiadomości.
- ✓ Odpowiadając nie musisz znać fachowych pojęć i podpierać się danymi statystycznymi. Jeżeli uważasz, że dziecko jest gotowe na to, aby zrozumieć naukową wiedzę, a naukowy język je uspokoi, to możesz streścić informacje z rzetelnych źródeł.
- ✓ Jeżeli nie wiesz jak odpowiadać na pytania dziecka, a jego reakcje Cię niepokoją, nie wahaj się zasięgnąć profesjonalnej pomocy.