

Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?

W ostatnim czasie wszyscy doświadczamy wielu, czasami skrajnych emocji. Sytuacja związana z zagrożeniem epidemicznym może wzbudzać lęk szczególnie u dzieci.

Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek.

Ciągłe doniesienia o rosnącej licznie pacjentów z koronawirusem, zalew fake newsów – to wszystko sprawia, że dzieci są narażone na informacje, z którymi jeszcze nie potrafią sobie poradzić. Zadaniem rodziców jest objaśnienie im tego, co właśnie dzieje się na świecie.

Dzieci reagują silnymi emocjami, kiedy obserwują dorosłych, rozemocjonowanych, zaaferowanych, nie radzących sobie z tymi uczuciami. Podstawowa zasada brzmi więc: należy z dziećmi rozmawiać i na bieżąco mówić, co się dzieje. Jeśli my czujemy niepokój, to dziecko będzie to widziało i też będzie się niepokoić.

Nierozmawianie z dzieckiem, niedopowiadanie na pytania, udawanie, że się nic nie dzieje jest największym błędem, bo wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty: doświadcza zmian, których nie rozumie, obserwuje trudne do zrozumienia emocje, a nie ma wyjaśnienia, z czego to wynika i czemu to ma służyć.

Porozmawiajmy więc o tym, wyjaśnijmy mu tę sytuację, **ale skoncentrujmy się na tych komunikatach, które są zgodne z prawdą, a jednocześnie są wspierające**. Jeżeli dziecko słyszy, że coraz więcej osób choruje, to nie zaprzeczajmy temu, powiedzmy mu, że tak bywa z chorobą zakaźną i dlatego tym ważniejsze jest to, żebyśmy przestrzegali reguł bezpieczeństwa i starali się nie wychodzić z domu. I jeżeli będziemy tego przestrzegać, to ryzyko, że zachorujemy, jest mniejsze, a nawet, jeżeli zachorujemy, to wiemy, co robić.

Wy tłumaczmy, że o starsze osoby musimy dbać szczególnie, ponieważ ich zdrowie jest delikatniejsze, dlatego nie widzimy się z babcią i dziadkiem.

Niezależnie czy dziecko pyta o babcię, mamę czy o siebie – bo takie myśli też może mieć – mówmy to, co jest prawdą: „Nie wiem jak będzie, **nie mogę ci obiecać, że coś się wydarzy, albo nie wydarzy, ale mogę ci obiecać, że zrobię wszystko co w mojej mocy, aby nas chronić**. A jeżeli ktoś z nas będzie potrzebował pomocy, to zrobię wszystko, aby każdy z nas wyzdrowiał”. I tu postawmy kropkę. Czyli nie obiecujemy dziecku, że nic się nie wydarzy, bo tego nie możemy obiecać, ale uspokójmy je. Nie uciekajmy przed tym pytaniem, ale pokażmy, że wiemy co robić. Bo to pozwala odzyskać poczucie bezpieczeństwa w sytuacji trudnej i niestabilnej.

Najważniejszą zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. To jest podstawa. Dorośli mają tendencję do wymyślania dziwnych historii, wynika to z naszego lęku o dziecko. Nam się

wyduje, że jak opowiemy jakąś historię, która jest łagodniejsza niż rzeczywistość, to nasze dziecko będzie się mniej denerwowało, ale tak nie jest. I druga ważna sprawa – **odpowiadamy na pytania dzieci adekwatnie do ich wieku, czyli poziom szczegółowości musi być dostosowany do tego ile mają lat.** Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładniejsze. Jeżeli mamy jakąś obawę, że dana informacja jest za trudna dla dziecka, to możemy odpowiedzieć na jego pytanie na bardzo ogólnym poziomie.

Najlepszym sposobem na to, żeby zapanować nad nerwową atmosferą, by przejąć kontrolę nad emocjami, jest nazwanie tego, co się dzieje. A więc powiedzenie: „To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. **Ważne, by dać mu sygnał, że do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma nam dać bezpieczeństwo.** Wtedy nie zostanie to potraktowane jak kara, jako coś niepokojącego, lecz wręcz odwrotnie: dziecko zrozumie, że fakt, iż nie idzie do szkoły czy do przedszkola, wynika z przemyślanych decyzji, które służą nam i naszemu bezpieczeństwu.

Jeżeli **będziemy odpowiadać w sposób spójny, spokojny, przemyślany, z którego wynika, że wiemy co się dzieje i panujemy nad sytuacją to dziecko będzie spokojne.** Bo to, co najbardziej dzieci stresuje, to jest brak informacji i zdenerwowanie dorosłego.

Jeżeli dziecko widzi dorosłego, który wie co zrobić, panuje nad sytuacją, zna zasady, które obowiązują, to czuje się bezpieczne.

Co zrobić, jeżeli obserwujemy nasze dzieci i widzimy, że się boją, martwią, że zachorują oni lub ich najbliżsi?

Przede wszystkim nie możemy kwestionować ich uczuć. Mówmy im: „Rozumiem, że się denerwujesz, to jest naturalne, że w sytuacji, kiedy dzieje się coś czego nie znamy, czujesz lęk. Masz do tego prawo, ale porozmawiajmy czy jest się czego bać”. Podkreślamy, że dziecko jest bezpieczne, rodzice są blisko, najbliższe dni spędzimy wspólnie, mamy telefon do lekarza, gdyby ktoś się gorzej poczuł. **Ważny jest ten komunikat, ja jestem dorosłą osobą i wiem, co robić. Ty jesteś dzieckiem, masz prawo do swoich emocji i możesz na mnie liczyć.** Możemy mówić dziecku, że są procedury, wytyczne, zasady, które mówią, jak mamy się zachowywać, dzięki temu sytuacja jest pod kontrolą.

Rozmawiajmy też o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, słuchanie muzyki, oglądanie komedii, gry, ćwiczenia relaksacyjne). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdzamy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli

przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje. Możemy też zachęcić dzieci do narysowania tego co czuje, łatwiej mu będzie potem o tym opowiedzieć.

Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań – szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiamy z nimi o tym. Pokazujemy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Bądźmy odpowiedzialni – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.

Zadbajmy o potrzeby dzieci – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.

Zadbajmy o innych – a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

Zwróć uwagę na to, na co macie wpływ, odróżnij od tego, na co nie macie.

Porozmawiać z dzieckiem o tym, co można kontrolować: o szczególnej higienie osobistej (mycie rąk, stosowanie żeli antybakteryjnych, ograniczenie dotykania twarzy), unikaniu kontaktów, utrzymywaniu dystansu (m.in. 2 m)).

Tak naprawdę ta rozmowa z dzieckiem może mieć obopólne korzyści, bo my, mówiąc dziecku o tym, że wiemy co robić, uspokajamy też siebie. To sprawdza się we wsparciu osób w sytuacji kryzysowej. „Wiem co robić”, „mam plan”, „podejmuje adekwatne działania” – to są tzw. kotwice bezpieczeństwa, jeżeli my je werbalizujemy, to odzyskujemy spokój.

W czasie rozmów z najmłodszymi dziećmi możemy wykorzystać ilustrowane opowiadanie o koronawirusie kolumbijskiej psycholog Manueli Molina Cruz. (Właśnie powstała jego polska wersja). Treść jest dostępna bezpłatnie (na <https://www.mindheart.co/descargables>).

Opracowanie:

mgr Regina Strulak

psycholog, psychoterapeuta