



**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**

ul. Żaków 3, 66-200 Świebodzin, tel.: +48 684578801  
e-mail: sekretariat@poradniapp.swiebodzin.pl

# JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM NA TEMAT KORONAWIRUSA?

Od kilku miesięcy mamy do czynienia z pandemią wirusa SARS-CoV-2 obejmującą kraje i kontynenty. Jest to ostra zakaźna choroba układu oddechowego COVID-19 wywoływana przez wirus SARS-CoV-2. W Polsce pierwszy przypadek zakażenia tym wirusem stwierdzono 4 marca 2020 roku. W okresie od 14 do 20 marca obowiązywał w Polsce stan zagrożenia epidemicznego, a od 20 marca, zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia, obowiązuje w Polsce stan epidemii.

Mamy więc do czynienia ze stresem o znacznej sile i zakresie oddziaływania, określanego mianem dramatycznych wydarzeń o rozmiarach katastrof, obejmującym całe grupy. Sytuacje takie określane są jako stres ekstremalny lub traumatyczny i niosą ze sobą skutki zdrowotne w obszarze biopsychospołecznym człowieka. Charakterystyczne jest to, że osoby doświadczające tych sytuacji nie mogą ich nie zauważyć lub pozostać wobec nich obojętne, mają więc one charakter uniwersalny. Opisywana choroba zakaźna COVID-19 atakuje najbardziej podstawowe wartości człowieka, jak życie. Postawiła przed nami niezwykle wysokie wymagania, którym nie można sprostać, posługując się już istniejącymi strategiami. Przyszła bez ostrzeżenia oraz niewątpliwie pozostawi po sobie potężny ślad.

11 marca 2020 roku premier oraz ministrowie poinformowali o zamknięciu, w ramach profilaktyki, placówek oświatowych. Także nasza Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, służąca Państwu i Państwa dzieciom, w trosce o

nasze wspólne zdrowie, została zamknięta 16 marca do odwołania. Służymy Państwu poradami w formie poczty elektronicznej, ale zdajemy sobie sprawę, iż większy ciężar opieki nad nastolatkami spoczywa teraz na Państwu, czyli rodzicach naszych podopiecznych.

Wiek dorastania jest szczególnym okresem, w którym u Państwa dzieci następuje dojrzewanie biologiczne, rozwój motoryczny, psychoseksualny, zmiany w sferze poznawczej, rozwój tożsamości, światopoglądu oraz zmiany w sferze społeczno-moralnej młodzieży. Akcent relacji interpersonalnych zostaje położony z środowiska rodzinnego na grupę rówieśniczą i to ona najczęściej jest wyznacznikiem postępowania młodego człowieka. W jaki więc sposób interpretować i przekazywać młodemu człowiekowi informacje, płynące z mass-mediów, tak aby wywołały pożądany efekt. Na pewno nie zależy nam, aby wywoływać nadmierny poziom lęku paralizujący funkcjonowanie, nie jest też naszą intencją sprawianie aby młody człowiek beztrudno funkcjonował, tak jak by nic się nie działo.

Znaleźliśmy się więc, jako obywatele Polski oraz mieszkańcy świata, ale przede wszystkim jako rodzice i wychowawcy, w trudnej sytuacji. W sytuacji, w której obawiamy się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich najbliższych. Na co dzień spotykamy się z różnymi informacjami, stanowiskami i postawami, które sprzyjają wywoływaniu lęków, paniki czy hysterii. Sami, jako dorośli mamy trudność, aby odnieść się do obecnej sytuacji w sposób uporządkowany, z zachowaniem względnego spokoju.

Jak zatem rozmawiać z nastolatkiem o COVID-19 (koronawirusie)?

Do **rozmowy z nastolatkiem należy przygotować się**, bowiem jest wymagającym słuchaczem, a okres dojrzewania jest czasem, gdzie albo młodzi ludzie bagatelizują ważne sprawy ze względu na potrzebę buntu przeciwko wszystkiemu, albo bardzo przeżywają wszelkie zmiany w najbliższym otoczeniu i cierpią z tego powodu.

1. **Świadoma postawa** rodzica wobec epidemii COVID-19 (koronawirusa).

Najpierw należy dobrze zrozumieć swoje własne postawy, oczekiwania i obawy związane z obecną sytuacją. To jest podstawą do nawiązania dobrej i rzetelnej rozmowy z nastolatkiem, który przecież jest uważnym obserwatorem i dobrze nas zna. Celem rozmowy jest nie tylko przekazanie informacji, ale również wsparcie dla nastolatka, dlatego kiedy sami czujemy się przygnębieni, zdenerwowani lub rozżaleni, to nie jest to dobry moment na podjęcie tematu stanu

epidemii koronawirusa. Przenoszenie swoich złych emocji (przerwa w pracy, kwarantanna itp.) na nastolatka, tylko pogorszy sprawę w i tak trudnej dla wszystkich sytuacji. Postarajmy się odzyskać względny spokój, cierpliwość i zrozumienie, i dopiero wtedy przystąpmy do rozmowy.

2. **Rzetelne informacje** dotyczące aktualnej sytuacji w kraju związanej z COVID-19 (koronawirusem).

Następnie należy określić i poszukać rzetelnych informacji, o których będziemy rozmawiać z naszym dzieckiem. Należy korzystać jedynie ze sprawdzonych stron Internetowych, które informują o obecnej sytuacji, zasadach i ograniczeniach związanych z walką z koronawirusem, a więc komunikaty Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej, a także np. <https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>

3. Postaraj się o **dobre miejsce i czas** na rozmowę – nie może być ona przerywnikiem pomiędzy jedną aktywnością a drugą, bowiem podczas rozmowy mogą pojawić się różne emocje, poglądy, których wyjaśnienie będzie wymagało czasu.

4. Poinformuj o **zasadach** jakie panują w Waszym domu, aby zachować wszelkie środki ostrożności, a które zostały ogłoszone przez Państwo Polskie. Wskaż, że obecna sytuacja wymaga odpowiedzialnej postawy wszystkich Polaków oraz wzajemnego wsparcia i zrozumienia zagrożenia, jakim dla życia ludzkiego jest COVID-19. Nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania odnoszące się do przestrzegania zasad bezpieczeństwa.

5. Podczas rozmowy:

- powołuj się na **wartości** – przede wszystkim na bezpieczeństwo zdrowia i życia najbliższych oraz podaj rzeczowe argumenty np. zmiany przepisów prawnych, które regulują nasze funkcjonowanie w sytuacji ogłoszonego stanu epidemii. Unikaj kazań – staraj się mówić krótko i konkretnie – wyjaśniając aktualną sytuację;

- **słuchaj uważnie** tego, co mówi Twój nastolatek i pozwól mu wypowiedzieć się w sposób pełny, nie przerywaj – to ważne, aby rozmowa nie tylko przekazała ważne informacje, ale była również miejscem wymiany własnych obaw, rozczarowań i niechęci;
- spróbuj spojrzeć na sytuację Twojego nastolatka z jego punktu widzenia i okaż szczerze zainteresowanie - zmiany, które zaszły w jego przestrzeni osobistej i społecznej, z jednej strony mogą go cieszyć (zawieszenie zajęć dydaktyczno-wychowawczych w szkołach), a z drugiej strony martwić i wywoływać bunt (zdalne zajęcia szkolne, ograniczenie swobody poruszania się i spotkań z innymi). Czasami pod pozorem bagatelizowania niebezpieczeństwa nastolatek kryje strach i lęk przed utratą innych osób lub niepokojem o najbliższą przyszłość;
- nie wyciągaj pochopnych wniosków, nie oceniaj zbyt szybko, nie krytykuj – brak świadomości nastolatka czy niechęć do przyjmowania argumentów osób dorosłych jest znamienym etapem jego rozwoju. Stąd też pojawia się bunt, nawet w sytuacjach bardzo poważnych. Nie martw się tym – to, co możesz zrobić, to przekazywać informacje swoją postawą i troską wobec nastolatka i innych;
- bądź ostają spokoju i rozsądnie wypowiadaj swoje poglądy wobec zagrożenia COVID-19 (koronawirusem) – taka postawa pomoże utrzymać Twojego wrażliwego nastolatka w poczuciu bezpieczeństwa i kontroli własnego życia;
- zachęć do wspólnej aktywności i rozwijania zainteresowań, aby odwrócić uwagę od niepokojących informacji płynących z mediów – COVID-19 nie może stanowić centrum życia całej rodziny;
- Bądź wytrwały w tym, co robisz!

Opracowanie:

Małgorzata Olejniczak – psycholog

Edyta Borowczak - pedagog

*Literatura:*

1) [pl.wikipedia.org/wiki/Pandemia\\_COVID-19\\_w\\_Polsce](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pandemia_COVID-19_w_Polsce)

2) I. Heszten Niejodek „Teorie stresu pstrychologicznego i radzenia sobie”, W: Psychologia. Podręcznik akademicki T. 3, J. Strelau (red.), 2001.

3) Maria Kielar – Turska „Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia”, W: Psychologia. Podręcznik akademicki T. 1, J. Strelau (red.), 2003.

4) [ore-jakrozmawiać-z-nastolatkiem.pdf](#)