

## **„Dobre rozmowy o złym koronawirusie” Czyli jak rozmawiać z naszymi dziećmi o panującej epidemii**

Panująca epidemia dominuje w rozmowach dorosłych w domach i mediach. Czy temat wirusa powinien dominować w kontaktach z naszymi dziećmi – oczywiście nie. **A czy należy z dziećmi o nim rozmawiać – oczywiście tak!**

Ważną obecnie rolą rodzica jest pomóc dzieciom w poradzeniu sobie ze skutkami epidemii. Koronawirus postawił przed dziećmi nowe wyzwania: zmiany w organizacji ich życia codziennego, edukacji, liczne ograniczenia. Innych konsekwencji nie widać tak wyraźnie, gdyż dotyczą wewnętrznych doświadczeń dziecka, są to: stres, lęk, niepokój, niepewność, frustracja związana z koniecznością pozostawania w domu w pewnym rygorze.

Rozmowa to główne i dostępne każdemu rodzicowi narzędzie wsparcia w sytuacji trudnej. Mogą nas jednak ogarniać pewne wątpliwości. O ile w rozmowach z dorosłymi nie zastanawiamy się jak rozmawiać o tej trudnej sytuacji, co mówić, a czego nie - to w relacjach z dzieckiem taka refleksja słuszenie nam towarzyszy. Pragniemy wykazać się uważnością na wiek i potrzeby dziecka, skutecznością rodzicielskich oddziaływań. U rodziców młodszych dzieci odzywa się potrzeba chronienia, myślą wówczas: „Może lepiej nie rozmawiać, to przecież problem dorosłych, dzieciństwo to czas bez troski”.

Mamy nadzieję, że kilka poniższych wskazówek rozwieje wątpliwości rodzicielskie i zachęci do prowadzenia dobrych rozmów.

### **1. Po pierwsze: rozmawiać z dzieckiem w każdym wieku.**

Omijanie tematu nie sprawi, że myśli i przeżycia z nim związane znikną, a wręcz przeciwnie. **Stres i panikę powodują nie rozmowy, a brak wiedzy.** Unikanie tematu epidemii może skutkować negatywnymi konsekwencjami, takimi jak wzrost niepokoju dziecka, eskalacja lęków, poczucie zagubienia i bezradności. Innym skutkiem mogą być samodzielne próby interpretowania sytuacji lub poszukiwanie informacji poza kontrolą rodziców, z różnych, nie zawsze sprawdzonych źródeł. Rozmowa z dzieckiem jest oznaką troski, uwagi, traktowania z szacunkiem. Łagodzi napięcia spowodowane niewiedzą, natłokiem informacji, chroni przed dezinformacją i manipulacjami. Nawet te najmłodsze dzieci wymagają informowania, co i dlaczego się zmieniło w naszym życiu.

### **2. Dobra rozmowa to nie monolog rodzica.**

Warto nastawić się nie tylko na informowanie, wyjaśnianie, udzielanie porad, ale na **uważne słuchanie, zadawanie dziecku pytań i odpowiadanie na nie, obserwowanie zachowań i nastroju dziecka.** Ważne, by nie negować opinii i obaw dzieci, dać im się swobodnie wypowiadać, razem szukać odpowiedzi na ich pytania. Często to co dla nas wydaje się mało istotne, dla dziecka może być bardzo ważne.

### **3. Dobra rozmowa to taka po której czujemy się dobrze.**

Doświadczamy wówczas satysfakcji i ulgi, nawet gdy temat rozmowy i emocje jej towarzyszące były trudne. Otwieramy się na dialog i współpracę, stajemy się odważni w zadawaniu kolejnych pytań. Należy więc zadbać o miłą atmosferę, spokojny nastrój, dogodny dla wszystkich czas i miejsce. Czasem lepiej rozmawia się leżąc na kanapie, a czasem przy zabawie czy wspólnym posiłku. Przywołajmy więc nasze dotychczasowe doświadczenia pomyślny, co sprawia, że miło nam się z naszym dzieckiem rozmawia.

### **4. Inicjatywa po stronie dorosłego.**

Rodzic nie powinien czekać, aż dziecko samo wykaże inicjatywę. Jeśli nasza pociecha nie zaprasza nas do rozmów my zapraszamy ją.

U źródeł naszej powściągliwości leżą różne czynniki: brak czasu, obawy, a czasem przecenianie naszych dzieci. Często wydaje nam się, krążące wokół informacje są oczywiste, że nasze mądre dziecko tak wiele już wie, słucha telewizji, jest cały czas w sieci. Możemy pomyśleć, że przecież już o tym rozmawialiśmy. Innym rodzicom towarzyszą obawy, że ich nastolatek w okresie buntu nie jest skory do rozmów.

Próbujmy mimo to. Nie nie raz, nie dwa, ale tak często jak to naszemu dziecku i nam służy. Dyskutujmy o koronawirusie, ale też o innych codziennych sprawach – tak aby dziecko nie miało poczucia, że „rozmowa to luksus na wyjątkowe sytuacje”.

#### 5. **Potrzeby naszego dziecka.**

Dzieci są w różnym wieku, mają odmienne temperamenty, inne sytuacje życiowe i zdrowotne, stąd ich potrzeby mogą być różne. Najczęstsze potrzeby dziecka w sytuacji trudnej to: stabilności i przewidywalności otoczenia, uwagi, informacji, poczucia bycia zrozumianym oraz ta najważniejsza potrzeba poczucia bezpieczeństwa, płynąca z przekonania, że w tym dziwnym czasie ma przy sobie mądrego rodzica, który wie co robić i jak o nie zadbać.

Niektóre dzieci manifestują w obecnej sytuacji pozorną bez troskę, czasem radość z niechodzenia do szkoły. Inne w swoich postawach buntu są przepełnione lekceważeniem zasad bezpieczeństwa. Dominująca jednak większość doświadcza niepokoju i obaw, szuka informacji, cierpi z powodu ograniczeń.

Ważną różnicą wynikającą z wieku jest otwartość i gotowość poznawcza i emocjonalna dziecka do przyjmowania trudnych informacji. Stąd im młodsze dziecko, tym przekaz rodzica powinien być prostszy, konkretny, odwołujący się do znanych dziecku doświadczeń osobistych lub z bajek. Świat małego dziecka to świat zawężony do najbliższych mu osób i dnia bieżącego. Niedostępne będą dla niego trudne pojęcia, perspektywa czasu przyszłego i świata poza domem. Dla młodszego dziecka kojąca jest przede wszystkim sama dostępność i uważność rodzica, bezpieczny, przewidywalny świat domu, zachowanie dotychczasowego rytmu dnia.

Starsze dziecko jest otwarte, ciekawe świata i wiedzy, otwarte na informacje (nie zawsze te rzetelne), poddające wszystko w wątpliwość. Nastolatek ma często dużą potrzebę sprawstwa, kontroli, pewności siebie, przecenia swoje możliwości. Powyższe cechy i potrzeby mogą generować trudne pytania i postawy z którymi rodzic będzie się mierzył.

Rodzice w sytuacji kryzysowej również mają różne oczekiwania w stosunku do dzieci. Niektórzy mają wygórowane potrzeby, stąd oczekują, że ich dziecko będzie: dojrzałe, świadome, odpowiedzialne, ostrożne, szybko przystosuje się do nowej sytuacji i nie będzie dla rodzica źródłem dodatkowych problemów wychowawczych. **Ważne, aby pamiętać, że to potrzeby dziecka powinny wyznaczać kierunek naszych interwencji rodzicielskich.** W przeciwnym razie dziecko w poczuciu niezrozumienia będzie „robiło dobrą minę do złej gry” i pozostanie samo ze swoimi niepokojami.

#### 6. **Kluczowe w rozmowie, czyli co mówić, o czym rozmawiać?**

- Podstawą jest przekazywanie w sposób prosty, prawdziwych, podstawowych informacji dotyczących zagrożenia koronawirusem, bezpieczeństwa i higieny oraz nowych zasad, które organizują nasze codzienne życie. Warto, aby rodzic opierał się na sprawdzonych źródłach informacji, przemyślał wcześniej co powie. Istotne, aby wszystkie ważne dla dziecka osoby przekazywały spójne informacje, a wyjaśnienia i porady nie były rozbieżne. Aby dziecko nie było świadkiem sporów rodzinnych o różne kwestie związane z epidemią.
- **Samo informowanie o nowych zasadach to za mało.** Rodzic jest odpowiedzialny za wdrażanie w domu zasad i ich kontrolowanie, kształtowanie nawyków, szczególnie tych związanych z ochroną zdrowia.
- Informujmy dziecko, że wszystkie rodziny, dzieci są w podobnej sytuacji i sposób zbliżony doświadczają zmian.
- Ze dziećmi w wieku szkolnym warto wspólnie szukać informacji z różnych źródeł. Zwracać uwagę i pokazywać dziecku pułapki mediów, sposoby manipulowania informacjami, ostrzegać przed pochopnym przyjmowaniem za pewnik wszystkich opinii, pokazywać autorytety, którym warto zaufać.
- **Przekazujmy dobre informacje dotyczące sytuacji.** Nie skupiamy się tylko na negatywnych doniesieniach. Kierujmy uwagę na pozytywne doniesienia, postawy i sukcesy lekarzy. Warto w tym celu regulować dostęp dziecka do programów informacyjnych, tak aby natłok negatywnych informacji nie wywoływał nadmiernego niepokoju.
- Wiedza o zagrożeniu w naturalny sposób wywołuje poczucie strachu. Potrzebna jest więc

dawka porad, co możemy zrobić, aby uchronić się zakażenia koronawirusem. Nie skupiamy się na najgorszym, a raczej na edukacji dotyczącej sposobów zapobiegania chorobie. Poczucie sprawstwa i wpływu na sytuację łagodzi strach, a poczucie „Nie wiem i nic nie mogę zrobić” - go potęguje.

- Warto odwołać się do dotychczasowych doświadczeń z chorobami wirusowymi. Wiele dzieci ma za sobą doświadczenia chorób jak: grypa, ospa czy szczepienia przeciwko nim. Koronawirus w kontekście innych chorób przestanie być „nieznanym wrogiem”.
- Należy wskazywać na czasowość epidemii, podkreślać, że każda epidemia ma swoją dynamikę i po pewnym czasie mija. Czasowe są również ograniczenia i zasady, które nas obecnie obowiązują.
- Rozmawiajmy o emocjach, trudnych myślach. Mówmy dzieciom o tym, że lęk, obawy, strach, złość, myśli katastroficzne – są naturalne w obecnej sytuacji i mogą przytłaczać. Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z tymi emocjami. Opowiedzmy, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały w naszej głowie. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, by zachować dobry nastrój w domu. Zapytajmy dzieci, co im pomaga, co pomagało dotąd. Wymyślajmy nowe sposoby na trudne emocje, poszukajmy inspiracji. Dzieci są bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami.
- Warto uświadamiać dziecku, że przerwa w funkcjonowaniu szkoły, w innych codziennych zajęciach pozaszkolnych nie oznacza beczynności w tych dziedzinach. Należy wspólnie zaplanować i realizować w przestrzeni domowej różne formy aktywności w inny, dostępny sposób.
- „Koronawirus” rewiduje podejście rodziców do czasu, które dziecko spędza przy komputerze. Wiele dzieci słyszało dotąd przekaz, że nie można długo siedzieć przy komputerze. Wydaje się, że ta zasada dalej obowiązuje, choć rozumienie pojęcia „długo” uległo zmianie. Rodzice w jeszcze większym stopniu niż dotychczas, stoją przed wyzwaniem pomocy i kontroli rodzicielskiej jak korzystać z dobrodziejstw multimedialnych. Nawet gdy okoliczności wymuszają dłuższy czas pracy i aktywności dziecka przy komputerze należy zadbać, aby dziecko nie siedziało przy nim nieustannie.
- Należy rozmawiać z dzieckiem o potrzebach społecznych. Wiele z nich w sposób dotkliwy przeżywa ograniczenia kontaktów z rówieśnikami, grupą przyjaciół, z nauczycielami, trenerami, dziadkami. Potrzebują nazwania i zrozumienia uczuć samotności, tęsknoty, złości. Warto wspólnie zastanowić się jak można w obecnych warunkach potrzeby społeczne zaspokajać.

Nie należy zapominać o dzieciach, które są nieśmiałe czy introwertywne – one też potrzebują kontaktów, nawet, gdy głośno się ich nie dopominają. Nieśmiałe dziecko może pod okiem rodziców eksperymentować z różnymi formami aktywności społecznej i ekspresji siebie z wykorzystaniem technik multimedialnych, a to może okazać się pożytecznym doświadczeniem.

- Dajmy też dziecku (szczególnie starszemu) przyzwolenie i przestrzeń na samodzielne pobycie ze sobą, izolację od domowników. Ta naturalna potrzeba, była do tej pory regulowana często zupełnie nieświadomie. Dziecko miało swój czas bez rodziców, rodzeństwa, często w grupie rówieśników i innych dorosłych.

### **1. Ku przestrodze: o czym rozmawiać ostrożnie, czego nie robić.**

- Nie robić wykładu naukowego. Ostrożnie informować o czynnikach i grupach ryzyka, podziale na grupy wiekowe. Dziecko może przytłoczyć lęk o bliskie starsze osoby z rodziny.
- Nie warto przekazywać dzieciom niesprawdzonych informacji, szczególnie tych niezliczonych nowych detali czy dramatycznych wieści.
- Ostrożnie rozmawiać o sytuacji epidemiologicznej na świecie.
- Dodatkowy niepokój dzieci będą wzbudzały takie zachowania dorosłych jak: nieustające rozmowy w domu o wirusie, ciągle śledzenie newsów i najnowszych wiadomości, głośne i histeryczne wyrażanie lęków, snucie katastroficznych wizji dotyczących przyszłości.

- Nie należy wykorzystywać „straszenia” jako metody na szybkie przekonanie dziecka do nowych zasad i nawyków.
- Nie należy zmuszać dziecka do opowiadania o tym, co czuje, narzucać dziecku emocji, które naszym zdaniem powinien czuć w tej trudnej sytuacji. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać warto sygnalizować, że mamy gotowość na rozmowę, kiedy tylko będzie chciało.
- Nie bagatelizujemy lęków. Nie mówmy: „Nie bój się”, „To nas nie dotyczy”. Lepiej powiedzieć „Rozumiem, że się boisz to normalne, spróbujmy poradzić sobie z tym strachem”. Unikajmy stereotypowego pocieszania i mówienia: „Nie martw się, będzie OK”, szczególnie wtedy jeśli często sami w to nie wierzymy.
- Unikajmy oszukiwania, wprowadzania w błąd, obietnic, których nie możemy dotrzymać. Szczególnie trudne mogą być dla nas pytania takie jak: „Czy na pewno nie zachorujemy”, „Kiedy to się skończy? Mówmy zgodnie z prawdą „Nie wiem, nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć”.

Na zakończenie.

**Podobnie jak w sytuacji awaryjnej podczas lotu samolotem, rodzic najpierw zakłada maskę tlenową sobie, a następnie dziecku, tak i w obecnej sytuacji rodzic powinien zadbać o siebie, aby móc skutecznie pomóc dziecku.** Rodzic, który skutecznie radzi sobie ze stresem związanym z epidemią, nie neguje trudności, a poszukuje rzetelnych informacji, korzysta dostępnych mu sposobów wsparcia i odreagowania stresu, potrafi opanować swój niepokój, lęk, jest stabilnym wsparciem dla swojego dziecka.

**psycholog PPP Julita Krajczyńska**