



JAK ROZMAWIAĆ I WSPIERAĆ DZIECI W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA

Życie w czasach pandemii bywa wyzwaniem nie tylko dla rodziców, ale również dla dzieci. Sytuacja zagrożenia wirusem może być dla nich trudna. Wiele z nich doświadcza dużego napięcia emocjonalnego i szeregu różnorodnych emocji, jak chociażby:

- smutek,
- złość
- czy strach.

Te nadwrażliwe, mogą zareagować nawet napadami lęku, poczuciem bezsilności bądź ogólnego wyczerpania. Są też dzieci, które w poczuciu bezradności odcinają się od świata zewnętrznego. W sytuacjach kryzysowych mogą się również pojawić objawy somatyczne takie jak:

- męczliwość
- trudności w koncentracji uwagi
- trudności ze spaniem
- brak apetytu
- bóle i zawroty głowy
- niekontrolowane zachowania
- pobudzenie psychoruchowe

Sytuacje trudne są jednak nieodłączną częścią ludzkiego życia, dlatego warto wyposażać dzieci w umiejętności radzenia sobie z nową, wyjątkową dla nich sytuacją.

PO PIERWSZE ROZMOWA Z DZIECKIEM...

Pierwszym działaniem rodzica powinno być wyjaśnienie dziecku aktualnej sytuacji. Warto zastanowić się, jakie jest nasze dziecko i jak do tej pory wyglądały nasze wspólne relacje i rozmowy.

- Czy dziecko, być może, samo dąży do rozmowy...?
- Czy też, obserwując nasze zachowanie, próbuje nas chronić...?
- A może reguluje swoje emocje gdzieś na zewnątrz, izolując się, by nie przeżywać lęku...?

To, co i ile na temat obecnej sytuacji powiemy dziecku, zależy od jego wieku, etapu rozwojowego, stopnia dojrzałości poznawczej i emocjonalnej.

Czasem wystarczy spokojna rozmowa, dostosowana do poziomu rozwojowego dziecka. Rodzic może rozpocząć rozmowę zachętą i opowiedzieć o sobie samym, jak postrzega obecną sytuację, np.: *Wiesz, trochę się tym martwię..., a jak Ty to widzisz...?*

CO DZIECKO WIE...

Przed udzieleniem dziecku wyjaśnień, warto zapytać, o to, co już wie na temat pandemii i problemów z nią związanych. Łatwiej zweryfikujemy jego rozumienie i przeżywanie problemu. Mamy też wówczas szansę dowiedzieć się, co je najbardziej interesuje, o czym chciałoby porozmawiać. Samo odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniża już poziom lęku.

CO DZIECKO PRZEŻYWA...

Ważne, by sprawdzić, co w tej sytuacji przeżywa dziecko. Być może dowiemy się, z tego, co powie, że czuje podenerwowanie ograniczeniami kontaktów z innymi, a może podekscytowanie nowym rodzajem uczenia się albo wręcz odwrotnie - zniechęcenie samodzielną nauką zdalną. W tej sytuacji nie ma jednych dobrych emocji. Każde dziecko może przeżywać tę samą sytuację inaczej, na swój sposób... I jest to normą. Istotne jest, aby rodzic był uważny, obserwował reakcje swojego dziecka, akceptował jego zmieniające się uczucia (również w zależności od czasu trwania epidemii) i był otwarty na sygnały wysyłane przez nie, np. na potrzebę rozmowy.

INFORMACJE DLA DZIECKA...

Informacja dla dziecka jest bardzo ważna. Pomocą dla rodzica i podstawą do rozmowy mogą być rzetelne informacje na stronach internetowych. Rodzic znajdzie tam filmy, plansze itp. Warto też zaakceptować, że nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania i wątpliwości związane z koronawirusem. Nikt nie wie, ile będzie trwała obecna sytuacja. O swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Szczerość rodzica buduje zaufanie u dziecka. Zawsze też możemy zaproponować dziecku, że pewnych informacji możemy poszukać na sprawdzonych stronach internetowych.

RODZIC I JEGO EMOCJE...

Dorosły powinien pamiętać również o swoim własnym stanie emocjonalnym. Rodzice stanowią dla dzieci model zachowania. Dlatego ważne jest, w obecnej sytuacji, jak my sami zachowujemy się, jak radzimy sobie ze stresem i lękiem. Zastanówmy się, co widzą i czują w tej sytuacji dzieci. Dobrze byłoby, aby doświadczały racjonalności i spokoju w działaniach rodziców. Zaakceptujmy to, na co nie mamy wpływu, uznajmy, że nie nad wszystkim mamy kontrolę. Racjonalne działania rodziców są zdecydowanie lepsze aniżeli zamartwianie się. Dorosły musi pamiętać, by nie prowadzić rozmów, kiedy sam pozostaje w silnym napięciu emocjonalnym. Dotrzymujmy jednak słowa - jeśli odwołamy rozmowę z dzieckiem z powodu swoich emocji - musimy potem znaleźć na nią czas.

LĘK U DZIECKA...

Dziecku, które się boi, warto powiedzieć, że ma do tego prawo i każdy z nas się czegoś boi. Nie zaprzeczajmy jego lękom. Opowiedzmy mu o sytuacji, w której my sami czegoś baliśmy się i jak sobie z tym poradziliśmy. Zapewnijcie je, że ma ono siłę, żeby poradzić sobie z lękiem. Warto mówić do dziecka jego językiem i tylko tyle, ile dziecko chce usłyszeć w danym momencie. Spokojnie informować dziecko, jak możemy się chronić przed zakażeniem. Przypominać o przestrzeganiu higieny, np. o prawidłowym myciu rąk. Pytajmy dzieci, co im pomaga? Dzieci potrafią być bardzo kreatywne i zaskakują nas swoimi

pomysłami, które można teraz wykorzystać i zaplanować to, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobre samopoczucie. Razem z dzieckiem stwórzmy listę pomysłów na spędzanie czasu. Może to być również lista obrazkowa – sposób dla dzieci młodszych.

TRUDNE ROZMOWY...

Część rodziców może nie czuć się gotowa na rozmowę z dzieckiem. Jeśli rzeczywiście tak jest, należy zastanowić się, kto tego wsparcia mógłby dziecku udzielić. Niekoniecznie od razu musi to być psycholog. Czasem wystarczy inna osoba z rodziny, o której wiemy, że zachowuje spokój i ma z dzieckiem dobry kontakt. Bywa to także dobrym rozwiązaniem w sytuacji, gdy dziecko próbuje chronić własnego rodzica.

DZIECI NAJMŁODSZE...

W stosunku do najmłodszych dzieci warto odciągać ich uwagę od ciągłych wiadomości z mediów. Lepiej przygotować sobie kilka rzetelnych faktów, którymi możemy podzielić się z naszym dzieckiem. Czasem potrzeba powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią się upewnić i sprawdzać, czy nie zmieniliśmy zdania. W zamian, dobrze będzie poświęcić dzieciom czas, zadbać o bliskość – często przytulać, odwoływać się do myślenia symbolicznego (jeśli dziecko ma ochotę, może narysować wirusa; wymyślić postać lub coś, co sobie z nim poradzi i go pokona). Można poczytać bajki terapeutyczne.

DZIECI ZE SPECYFICZNYMI POTRZEBAMI...

Wyjaśnienia rodziców nabierają szczególnego znaczenia w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu czy niepełnosprawnością intelektualną, dla których przerwanie ich codziennej rutyny, jak chociażby brak uczęszczania do szkoły, jest znacznym kłopotem. Tłumacząc nową sytuację dzieciom, warto skorzystać z dostępnych pomocy wizualnych.

- https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Koronawirus_objawy-i-prewencja.pdf
- https://synapsis.org.pl/wp-content/uploads/2020/03/Koronawirus_informacje-og%C3%B3lne.pdf

NASTOLATKI I DZIECI STARSZE...

Już dzieci 11-12-letnie odczuwają w dobie izolacji silne poczucie utraty wolności związane z brakiem lub ograniczeniem potrzeby kontaktów z rówieśnikami. Dorośli powinni rozumieć pojawiający się u nich bunt i złość. Warto w rozmowie wyjaśnić młodemu człowiekowi, czemu służą obecne ograniczenia, pokazać, jak ważne jest zastosowanie się do tych zaleceń dla ogółu społeczeństwa. W tej sytuacji rodzice powinni pomóc zorganizować możliwość kontaktowania się dzieci między sobą przez telefon, skype i inne dostępne komunikatory. Oczywiście z wyznaczeniem czasu - niech to będzie np. jedna godzina dziennie. Bardzo istotne jest nie obciążać starszego rodzeństwa opieką nad młodszymi i dawać szansę na oddzielenie się między sobą, pomóc dzieciom zarządzać przestrzenią w domu.

CO JESZCZE MOŻE POMÓC...

Zorganizujcie czas wolny młodszemu dziecku i pomóżcie zaplanować go dzieciom starszym, by nie czuły panującego dookoła napięcia i zobaczyły, że pomimo pandemii życie toczy się

dalej, jest w nim czas na przyjemności i może czuć się bezpiecznie. W organizowaniu dnia zdecydowanie pomaga wprowadzanie elementów rutyny, ułożenie harmonogramu dnia z określeniem czasu przeznaczonego na naukę i zabawę. Każda przewidywalność uspokaja i redukuje lęk. A to wpływa na wzrost poczucia bezpieczeństwa u dziecka.

**RODZICE PAMIĘTAJCIE... KAŻDY TRUDNY CZAS W NASZYM ŻYCIU
KIEDYŚ SIĘ KOŃCZY!!!**



Opracowała: E. Stachurska