Jak można wesprzeć i jak rozmawiać z dziećmi o sytuacji związanej z pandemią koronawirusa?

Zanim poruszymy ten temat z naszym dzieckiem, dziećmi warto pokusić się o refleksję jak do tej pory przebiegała nasza narracja z dziećmi, jak rozmawialiśmy z nimi do tej pory, w jakich okolicznościach, czy mamy jakiś swój kod, który charakteryzuje nasze rozmowy, czy nasze dziecko i my sami jesteśmy osobami, które bardziej emocjonalnie reagują na różne sytuacje, problemy. Czy zaistniała sytuacja generuje, wyzwala jakieś lęki, niepokoje, czy zauważamy, że nasza pociecha przeżywa przykre stany emocjonalne związane z obecną sytuacją. Oczywiście jeżeli mamy swoje zwyczaje, ten swój kod rozmowy, jeżeli praktykujemy to na co dzień, to będzie nam łatwiej w tej sytuacji podjąć i poprowadzić tą rozmowę. Musimy obserwować nasze dzieci i pamiętać o tym, że one nas również obserwują i wyczuwają nasze stany emocjonalne, nasz niepokój, lęk. Proponuję, abyśmy to my byli inicjatorami tej rozmowy, mówiąc po prostu, że na przykład ostatnio w związku z tym co dzieje się na świecie, w kraju odczuwamy pewien poziom niepokoju i pytamy dziecko jak ono się w tym odnajduję, co czuje, czy się niepokoi. To co jest teraz istotne to to, żeby mieć taką uważność na dziecko, na to co ono teraz przeżywa. Bo to wcale na tym etapie nie musi być lęk, to równie dobrze może być ekscytacja nową sytuacją, bo jest wolne od szkoły, nie trzeba rano wstawać, można odrabiać lekcje on-line, to jest nowe, inne i przez pewien czas może nawet atrakcyjne. To może być złość, zdenerwowanie, bo mamy pewne ograniczenia, nie możemy bawić się swobodnie na dworze, nie możemy spotykać z kolegami. W tej sytuacji nie ma jednej dobrej emocji, każdy z nas, nie tylko dzieci, ale również dorośli w ciągu dnia mierzymy się z różnymi stanami

emocjonalnymi, mamy inne nastroje. To jest nowa, ekstremalna sytuacja, nikt z nas nie miał czasu się na nią przygotować. Jak wcześniej wspomniałam to co jest ważne to nasza gotowość do większej obserwacji naszego dziecka, na to co i jak ono przeżywa. Musimy być otwarci na to co ono nam powie i odpowiednio na to reagować, możemy się spodziewać różnych emocji, nie tylko lęku, dlatego nie sugerujmy dziecku odpowiedzi co może czuć w danej sytuacji, ale pozwólmy mu wyrazić to co ono czuje. To jest też dobra okazja do tego, aby jeżeli jeszcze tego nie robiliśmy nauczyć się rozmawiać o emocjach. Możemy do tego wykorzystać różne sytuacje na przykład oglądanie filmu, co tam się dzieje, co przeżywają uczestnicy danej sceny, co czują, jak reagują w określonych sytuacjach, jak mogliby postąpić, co zrobić. Możemy również wykorzystać albumy rodzinne, omówić nasze miny, wyraz twarzy na tych fotografiach i odnieść się do tego co mogą wyrażać i dlaczego. To może być taką bazą do rozmów o tej sytuacji jaka obecnie panuje na świecie. Powinniśmy również pamiętać o tym , że my dorośli też mamy prawo do przeżywania napięcia, lęku, niepokoju. Ważne jest także, aby obserwować samych siebie i to co się z nami dzieje, więc dobrze byłoby żebyśmy tych trudnych rozmów nie przeprowadzali gdy sami jesteśmy w napięciu, tylko wtedy gdy możemy rzeczywiście poświęcić swoją uwagę , czas i cierpliwość naszym młodszym rozmówcom. Możemy poprosić nasze dziecko o chwilę czasu, mówiąc mu, że to nie jest odpowiednia chwila, ale z całą pewnością powrócimy do tego ważnego pytania. Oczywiście dotrzymujemy słowa, nie stosujemy tego jako uniku. Jeżeli mój poziom lęku, niepokoju, bo ja również mogę się martwić o zdrowie swojej rodziny, starszych rodziców, pracę, nie pozwala mi na przeprowadzenie takiej rozmowy tu i teraz z moim dzieckiem, to sensownym rozwiązaniem wydaje się poproszenie o pomoc kogoś do kogo dziecko ma zaufanie, to może być starsze rodzeństwo, ciocia, która ma dobry kontakt z naszym dzieckiem, sąsiadka. Poszukanie tej osoby w naszej osobistej sferze wsparcia może być bardzo pomocne. Czasami nawet łatwiej jest dziecku porozmawiać z kimś kto nie jest jego rodzicem, bo

nie musi w jego odczuciu obciążać go dodatkowymi problemami. Co jest istotne zwłaszcza w kontekście tych dzieci, które mają taką potrzebę chronienia swojego rodzica. Pamiętajmy również o tym, że my nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania jakie się do nas kieruje. Dobrze jest wtedy uaktywnić dziecko i na przykład wspólnie próbować znaleźć jakieś rozwiązanie. Zaangażowanie, uaktywnienie pozytywnie wpłynie na dziecko, dając mu poczucie sprastwa i pewnego poziomu kontroli nad sytuacją. Jak dużo i jak często rozmawiać z dziećmi o sytuacji pandemii? Jak wspomniałam na początku wypowiedzi powinniśmy obserwować nasze dzieci. Są takie, które żywo interesują się tym temat , same wyszukują informacji, niejako nakręcają się tymi informacjami, ale są też takie, które nie chcą o tym słuchać, „zatykają uszy" z różnych powodów. Mogą to robić zarówno z lęku jak i braku zainteresowania tematem. Jeżeli zauważymy, że dziecko poświęca bardzo dużo czasu tym informacją, ciągle ich poszukuje i emocjonuje się nimi należy wyraźnie powiedzieć stop, bardzo dokładnie filtrować wiadomości, które do dziecka dotrą. Szczególnie w przypadku dzieci lękowych, możemy wówczas zaproponować jakiś konkretny czas, konkretną godzinę w ciągu dnia na tego typu rozmowę . Co da nam również pewien poziom kontroli i przewidywalności w tej nowej i specyficznej sytuacji, gdzie zostaliśmy wytrąceni z regularnego rytmu i bezpiecznej rutyny. Ograniczamy dostęp do informacji, ale z drugie strony należy pamiętać o tym, aby dziecko miało rzetelne informacje dostosowane poziomem do jego wieku- jak i dlaczego należy się w obecnej sytuacji zachowywać (są to informacje dotyczące między innymi tego jak myć ręce, czy i kiedy można wyjść na dwór, jak możemy się teraz komunikować z innymi). Możemy się tutaj posiłkować informacjami z social mediów, które przygotowały ciekawe, wartościowe i przystępne wiadomości. Szczególną troską i uwagą należałoby objąć dzieci w wieku jedenastu, dwunastu lat. Jest to wiek, w którym dzieci silnie przeżywają poczucie ograniczenia wolności, poczucie niezależności. Z młodszymi dziećmi łatwiej jest zawrzeć umowę, łatwiej z nimi kooperować. Badania

psychologiczne mówią nam, że zminimalizowanie negatywnych skutków przymusowej kwarantanny, izolacji możemy uzyskać wówczas gdy będziemy mieli poczucie, że jest to po części skutek naszego wyboru, naszej decyzji o pozostaniu w domu, w izolacji. Powinniśmy tak pokierować tą rozmową, aby dzieci miały poczucie, że jest to również ich decyzja, że to co one teraz robią, robią nie tylko dla siebie i dla rodziców, ale również dla innych ludzi. Pokazanie im, uświadomienie, jak ważna w tej konkretnej sytuacji jest ich współdecyzja, ich rezygnacja z różnych dotychczasowych aktywności oraz, że przynosi ona konkretne efekty. Musimy zrozumieć złość, bunt młodego człowieka na tą sytuację, pozwolić mu wyrazić swoje emocje. Dać mu przestrzeń do wyrażenia i przeżycia tych negatywnych emocji. Musimy pamiętać, że w tym wieku poczucie, wspólnoty, tego że jest się częścią społeczeństwa, jakiejś grupy, kontakty rówieśnicze są bardzo istotne. A w tej sytuacji w związku z odizolowaniem w takim fizycznym wymiarze od szkoły, kolegów są tego pozbawieni. Nasza rolą jest pomóc im odnaleźć się w tej sytuacji, ułatwić im kontakt nie tylko słowny, ale również wizualny (na przykład używając skype'a). To, że mogą się zobaczyć chociażby wirtualnie może mieć dla nich duże znaczenie w sensie psychicznego funkcjonowania.

I na koniec bardzo ważne żebyśmy również zadbali o siebie, o to żeby docierały do nas również pozytywne treści, żebyśmy też mieli przestrzeń tylko dla siebie. Opierając się na wynikach badań psychologicznych można stwierdzić, że permanentnej, stałej opieki wymaga dziecko do około trzeciego roku życia, a później dobry rodzic to taki, który daje dziecku przestrzeń, pozwala samodzielnie zmagać się z różnymi wyzwaniami. Towarzyszymy mu, ale pozwalamy na błędy. Korzystamy z wolnego czasu, organizujemy sobie również takie aktywności, które niosą nam radość i przyjemność. Zadowoleni i szczęśliwi rodzice to zadowolone i szczęśliwe dzieci. Powodzenia :)

Przygotowała Celina Glonek