

***Rodzic w obliczu epidemii,
czyli jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, jak radzić sobie z nową rodzinną i szkolną
rzeczywistością oraz ograniczeniami wynikającymi z trudnej sytuacji.***

W ostatnich dniach, częściej niż kiedykolwiek do tej pory, nasze dzieci bombardowane są wiadomościami na temat epidemii, wirusów, chorób, statystyk odnośnie ofiar śmiertelnych. Chcąc nie chcąc, dzieci stały się widzami filmu pt. „Ziemia w obliczu pandemii”. My dorośli możemy czuć się zagubieni, bo to, co się dzieje jest obce naszym dotychczasowym doświadczeniom. Trwamy teraz w pewnym zawieszeniu, ciągłym niepokoju, w swoistej poczekalni, stojąc w długiej kolejce za czymś, czego do końca nie jesteśmy pewni. Nie wiemy kiedy nadejdzie oczekiwany powrót „normalności” i czy ta „normalność” będzie taką, jaką znaliśmy. A przecież lubimy to, co dobrze znamy. Wyruszamy obecnie w wewnętrzną migrację. Staramy się nadal robić na co dzień rzeczy ważne i mniej ważne, ale już bez takiej lekkości jaką mieliśmy. Mamy obawy, lęki, niepokoje, czasem towarzyszy nam poczucie odrealnienia. Rano śmiejemy się z memów, a wieczorem ulegamy wpływowi czarnych myśli, poddajemy się częściej niż zwykle zaprzyjaźnionemu zamartwianiu się. Nasze dzieci również na swój sposób przeżywają nową sytuację. Jak radzić sobie z nową rzeczywistością, czy i jak rozmawiać z dziećmi na temat tego, co dzieje się wokół nich?

Rodzicu:

1. Pamiętaj, że dzieci mogą różnie reagować na obecną sytuację i każda z tych reakcji jest prawidłowa (nie ma tu lepszych i gorszych reakcji). Są dzieci, które będą zachowywać się tak, jakby nic się nie wydarzyło (tak oceniać ich postępowanie możemy my – dorośli). Są dzieci, które będą czuć zaciekawienie, podekscytowanie, bo słyszą interesujące dla nich wiadomości, podawane w emocjonującej formie, tak jak w dobrym filmie sensacyjnym. Są też dzieci, które mogą odczuwać przyjemne emocje, bo mają mniej obowiązków, odpoczywają od szkoły i mają okazję do pobycia z rodzicami i dłuższego porannego wylegiwania się w łóżku. Są też takie, które okazywać będą wzmożony niepokój, reagować lękiem. Ta grupa dzieci jest bardzo zróżnicowana, bo znajdują się tu dzieci, które będą unikać lękotwórczych dla nich informacji (tak jak pewien siedmioletni chłopiec podczas spotkania rodzinnego, które miało miejsce na początku marca, mówiąc do siedzących przy stole dorosłych „nie mówcie już o tym koronawirusie”) oraz te, które aktywnie będą poszukiwać informacji o szerzeniu się pandemii. Każda z reakcji naszego dziecka powinna być zauważona przez nas i ewentualnie oceniona pod kątem tego – jakie emocje kryją się za nią.
2. Nie bój się dziecięcych emocji, bądź uważny na nie i reaguj stosownie do potrzeb swojego dziecka. To, że dziecko przeżywa emocje, nie oznacza, że dzieje się coś złego. Oznacza tylko, że Twoja pociecha potrzebuje rzetelnych, prawdziwych, ale i nieobciążających informacji na temat tego, co się dzieje wokół, a Ty – Mamo, Tato, jesteście ich najlepszym źródłem. Podczas podawania informacji swojemu dziecku pokaż mu przy okazji, jak krytycznie oceniać to, czym nas bombardują różne media, gdzie szukać wartościowych i sprawdzonych doniesień i jak z nich korzystać, żeby nam służyły. Bądź otwarty na rozmowę, nawet o trudnych tematach. Zadbaj o czas, atmosferę, miejsce. Rozmawiaj tonem spokojnym, więc zadbaj także o swój spokój.

Nie kreuj dziecku świata, który jest pełen zagrożeń, nie snuj katastroficznych wizji, nie snuj teorii spiskowych. Pamiętaj, że to co mówisz jest dla Twojego dziecka wyznacznikiem rzeczywistości. Im młodsze dziecko, tym bardziej przekonane jest o Twojej wiarygodności, omnipotencji (rodzic dla młodszego dziecka jest głównym źródłem wiedzy o prawach rządzących światem). Podczas rozmów unikaj stwierdzeń uogólniających typu „wszyscy, zawsze, już nigdy”, ostudź dziecięce niepokoje. Jeśli nie znasz odpowiedzi na jakieś pytanie, to powiedz szczerze o tym, wskaż na zbyt pochopne wyciąganie wniosków. Nie okazuj zniecierpliwienia, gdy Twoje dziecko wielokrotnie pyta o to samo – bo Twoje powtarzane odpowiedzi działają kojąco na dziecko, powodując znaczący spadek napięcia i niepokoju. Nie zmuszaj też dziecka, które stawia opór, do opowiadania, co teraz czuje. Daj mu czas i przestrzeń, pokaż, że jesteś otwarty na ewentualny dialog.

3. Nie obciążaj dziecka swoimi własnymi lękami, nie indukuj mu swoich niepokojów. Lęki dorosłych udzielają się dzieciom, które często jak gąbka chłoną je. Nasze lęki, nieracjonalne zachowania, drażliwość, złość czy zaprzeczanie i mówienie drżącym głosem, że wszystko jest okej, są sygnałem dla dziecka, że jest coś czego trzeba się bać. Powiedz prawdę, że są rzeczy, o które się teraz martwisz, wytłumacz z czego to wynika i zapewnij, że jako rodzic sobie z tym radzisz. Nie epatuj niepokojem, nie nakręcaj swojego dziecka, nie utożsamiaj własnych emocji z emocjami dzieci. Pokaż, jak teraz trzeba się zachowywać, i jak te zachowaniu służą naszemu zdrowiu. Gdy dziecko zadaje trudne pytania („Czy będziemy zdrowi?”, „Czy ty umrzesz mammo?”, „Czy babci może się coś stać?”) – wskaż, że wywiązuje się z wszystkich zaleceń sanitarnych najlepiej jak potraficie, że mycie rąk, stosowanie maseczek, czasowa izolacja, niewychodzenie na plac zabaw, nieodwiedzanie dziadków są racjonalnymi zachowaniami, które służą naszemu zdrowiu. Takie zapewnienia dają poczucie kontroli i sprawstwa, które zabezpieczają nas i nasze dzieci przed bezradnością. Należy pokazać najmłodszym, że obecnie wprowadzone zasady i ograniczenia mają sens oraz, że przestrzeganie ich służy ochronie nas wszystkich.
4. Pokaż, że obecna sytuacja jest okazją do nabycia nowych dobrych nawyków – nawyku mycia rąk, zasłaniania łokciem ust podczas kaszlu, unikania korzystania ze wspólnych szklanek, butelek. Bądź wzorem do naśladowania. Pokaż, jak dbać o zdrowy wypoczynek, sen, aktywność fizyczną. Ćwicz razem z dzieckiem – bawcie się w lekcje w-f. Przypomnij sobie swoje ulubione zabawy ruchowe z dzieciństwa (samolot, bujanie w kocu, masażyki i pisanie po plecach), zaproś do wspólnych zabaw rodzeństwo. Zrób domowe zawody, ucz przy okazji zdrowej rywalizacji, pokaż jak radzić sobie z przegraną z bratem, siostrą.
5. Potraktuj wspólny czas jako okazję do wzmacniania bliskości, budowania więzi z dziećmi. Podziel się z dzieckiem swoimi sposobami na radzenie sobie z lękiem czy złością (wywołanymi izolacją, niemożnością realizowania swoich wszystkich pasji czy spotykania się z rówieśnikami). Pokaż, jak oswajać trudne myśli, nie zaprzeczaj trudnym uczuciom, ucz sposobów radzenia sobie z obciążeniami i frustracją. Pamiętaj, że najbardziej dojrzałymi mechanizmami obronnymi są dystans i poczucie humoru. Inspiruj swoje dzieci – najlepiej na swoim przykładzie. Wykorzystaj też darowany Wam czas na wspólne zabawy, naukę, rozmowy, gotowanie, porządki domowe. Ciesz

się, że masz okazję poznać swoje dziecko (bo wcześniej często nie miałeś takiej możliwości). Zobacz, że czas spędzony z dzieckiem może być atrakcyjny. Odkryj zasoby swojego syna i córki, zobacz, co lubią, wykaż zainteresowanie ich pasjami. Wspólnie zastanówcie się nad sposobami wypełnienia sobie czasu, stwórzcie listę propozycji zabaw, zajęć, domowych czynności.

6. Planuj razem z dzieckiem – zaplanujcie sobie kolejne dni, określcie ramy czasowe przeznaczone na naukę, zabawę, na nudę, trzymajcie się planu, bo przewidywalność i jasność zasad to klucz do zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa, niezależnie od jego wieku. Planujcie jak spędzicie kolejne dni, weekend. Zorganizujcie swoje codzienne funkcjonowanie. Nie twórzcie dalekich planów, skupcie się na krótkich, konkretnych celach. Efektywnie wykorzystajcie czas na naukę, nie rozciągajcie niepotrzebnie okresu przeznaczonego na lekcje. Ustalcie razem, co dziecko jest w stanie zrobić samo – obdarz je zaufaniem i nie kontroluj raptem wszystkiego. Zapytaj się, w czym wymaga pomocy i udziel mu jej. Zostaw też obszar na dziecięcą samodzielność czy kreatywność i nie wpadaj w panikę, bo raptem odkryłeś, że dziecko ma z czymś problem („O matko, on przecież nic nie umie” ☺). Pamiętaj, że dzieci uczą się w różnym tempie, różnymi metodami. Gdy masz kłopot z poradzeniem sobie z trudną rolą „rodziconauczyciela” – skontaktuj się z nauczycielami Twojego dziecka. Nie działaj pochopnie lub pod wpływem emocji. Emocje i stres nie służą procesom uczenia się. Nie zakładaj, że teraz w ciągu miesiąca nadrobicie wszystkie odkryte raptem „braki” w wiedzy i umiejętnościach Twojej pociechy. Niech wspólna nauka będzie przede wszystkim okazją do zlepiania czy pogłębienia relacji. Pozwól niech dzieci uczą się też razem. Może starszy brat potrafi lepiej wytłumaczyć coś swojej młodszej siostrze, niż ty Rodzicu. Zadbaj o czas i miejsce na naukę, o dostęp do pomocy, podręczników, książek, gier dydaktycznych itp. Pamiętaj też, że nie musisz wypełnić całego czasu swojego dziecka, daj mu się ponudzić, nie musisz go stymulować intelektualnie, emocjonalnie czy moralnie przez całą dobę.
7. Zadbaj o potrzeby rozwojowe swojego dziecka, o możliwość kontaktu z rówieśnikami, dziadkami, bliskimi. Dzieci do rozwoju potrzebują innych dzieci, innych dorosłych. Wykorzystaj w tym celu nowe technologie, ucząc przy okazji bezpiecznego i mądrego z nich korzystania. Pokaż, jak rozmawiać z dziadkiem przez Skype, jak napisać email do koleżanki itp.
8. Zauważ sam i pokaż to swojemu dziecku, że obecna trudna sytuacja jest okazją do zbudowania czegoś nowego, bardziej prawdziwego i do odkrycia w sobie pokładów empatii, wrażliwości. Pokaż jak inni pomagają sobie nawzajem. Opowiedz dziecku o umieszczonych na klatce schodowej czy na drzwiach sklepu informacjach dotyczących oferty pomocy seniorom w dostarczeniu zakupów, wyrzuceniu śmieci czy wyprowadzeniu psa na spacer. Mów o tym często i pokazuj dziecku, że robienie czegoś dla innych jest świetnym antidotum na nasz własny strach i poczucie braku sensu. Mów dziecku o takich przykładach częściej, niż o kolejnych przypadkach osób zakażonych koronawirusem. Ucz przeżywania uczucia wdzięczności, wskazuj, że jest wiele rzeczy, za które możemy być wdzięczni innym i samym sobie.
9. Bądź czuły/czuła dla swoich bliskich, popatrz z czułością na swoich domowników.

Opracowanie: Kamila Józefiak, psycholog, nauczyciel