

Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?

Koronawirus w Polsce jest tematem, który nie schodzi z ust wszystkich zarówno dorosłych jak i dzieci . Dlatego tak ważne jest aby w tym okresie wesprzeć dziecko i minimalizować jego obawy. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) skierowała do rodziców ciekawy artykuł , w którym podpowiada jak odpowiadać na trudne pytania dzieci na temat sytuacji związanej z koronawirusem. Poniżej przedstawiam wybrane fragmenty z artykułu, które mogą Rodziców wesprzeć w tej niecodziennej rzeczywistości :

„....Przede wszystkim dajmy sobie czas. Nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, ale mówmy prawdę, dopasowaną do wieku rozwojowego dziecka. Nie wchodź w szczegóły, których sam nie rozumiesz, nie przekazuj treści, co do których nie masz pewności. I co najważniejsze, pozwól sobie na słowo „nie wiem”, bywa ono lepszą odpowiedzią niż snucie fantazji...”

„....Pamiętajmy, że dziecko poznaje świat, patrząc w oczy opiekuna. Co zobaczy w Twoich, gdy zapyta: dlaczego nie idę do przedszkola, szkoły, na plac zabaw? Czy wirus nas wszystkich zabije? Co z nami będzie? Tego typu pytania mogą zaktywizować nasze silne lęki związane z życiem i śmiercią, dać dostęp do naszych wspomnień i otworzyć falę silnych uczuć. Warto mieć z tymi uczuciami kontakt i na tyle, ile to możliwe kontrolować je, aby nie przelać ich na dziecko i zwyczajnie go nie przerazić.

Warto pamiętać, że: Dzieci naśladują nasze zachowania

Zwróćmy uwagę na to, jak my funkcjonujemy w tej nowej rzeczywistości. Czy nieustannie rozmawiamy przez telefon, sprawdzając wszystkie newsy? Bądźmy uważni na to, czego świadkiem jest dziecko, jak często oglądamy telewizyjne kanały informacyjne i do jakich treści ma ono dostęp. Nie zostawiajmy włączonego odbiornika na kanale informacyjnym. Zwróćmy uwagę, czy zdarza się nam opowiadać o ofiarach śmiertelnych i przekazywać dramatyczne informacje w obecności dziecka. Nasze emocje udzielać się będą dzieciom i całej naszej rodzinie. Gdy jesteśmy zirytowani, niepewni, zdezorientowani jest bardzo prawdopodobne, że za chwilę nasze dzieci poczną to napięcie i zareagują na różne sposoby, np. nieprzewidywanym zachowaniem, płaczem, brakiem chęci do współpracy. Warto byśmy byli opanowani i rzeczowi. Zadbajmy o siebie, np. by obniżyć swój lęk czy napięcie, porozmawiaj z kimś bliskim, kto nie wpada w panikę. Warto szukać też dobrych wiadomości, ale i czerpać wiedzę, z rzetelnych źródeł (WHO, GIS) i co najważniejsze, choć to bardzo trudne, zachować rozsądek, nawet w obliczu społecznego oblędu.

Każde dziecko jest inne. Przyglądajmy się naszym dzieciom, bądźmy uważni i reagujmy na ich potrzeby.

Niektóre z dzieci będą zadawały dużo pytań, inne będą unikały tych tematów, bądź zaprzeczały: radośnie odpowiadając, że cieszą się, że nie idą do szkoły. Dla jeszcze innych, zmiany mogą być katalizatorem lęków o charakterze uogólnionym. Co to znaczy? Może

pojawić się lęk „w innym opakowaniu” nie wprost, np: pobudzenie, mogą powrócić „nocne zmory”, trudności z zasypianiem czy budzenia nocne.

Pamiętaj: nasz lęk, wcale nie musi być ich lękiem.

Nie zmuszajmy ich do zwierzania się, ale bądźmy obok, zadbajmy o czas, by można było porozmawiać o tym, co jest dla nich trudne i niezrozumiałe. Zwróć uwagę na to, w co bawią się dzieci i jak. Czy nie odtwarzają czasem w zabawie treści związanych z sytuacją kwarantanny, choroby, umierania. Od czasu do czasu warto wziąć w niej udział, normalizując i uspokajając sytuację w zabawie.

Bądźmy gotowi na pytania

Każdy z nas poszukuje odpowiedzi, na nurtujące nas pytania. Ciekawość to warunek rozwoju. Gdy rzeczywistość się zmienia, traci na przewidywalności. Każdy pragnie wtedy jeszcze bardziej zrozumieć co się dzieje, dzieci mają podobnie jak my. Bądźmy gotowi na ich pytania i odpowiadajmy na nie adekwatnie do ich wieku (tylko tyle, ile jest potrzebne). Nasze dzieci przecież słyszą rozmowy, docierają do nich różne informacje, często strzępki, których nie zawsze rozumieją. Bądźmy gotowi na to, że pytania mogą się pojawić w różnych sytuacjach, niekoniecznie dla nas odpowiednich. Jeśli w danej sytuacji nie możemy na nie odpowiedzieć, zadbajmy by do nich wrócić. Tak jak nie sposób odpowiedzieć na wszystkie pytania, tak nie sposób dać przykłady wszystkich odpowiedzi.

Poniżej znajdziesz kilka ogólnych propozycji:

- Mamo, co to jest koronawirus?
- Asiu, to jest wirus, który podobnie jak ospa, czy grypa wywołuje chorobę. Pamiętasz jak sama chorowałaś? Wirusów jest wiele, na te stare mamy szczepionki, które chronią przed zachorowaniem. Ten jest nowy i naukowcy poszukują skutecznego lekarstwa i potrzebują czasu.
- Tato, a dlaczego ja nie mogę iść do przedszkola?
- Pamiętasz jak Zosia miała ospę, nie mogliśmy jej odwiedzać, żeby nas nie zaraziła. Teraz jest podobnie, nie chcemy, żeby choroba się rozprzestrzeniła i naukowcy potrzebują czasu, na znalezienie leku. Dlatego nie chodzimy do przedszkola/szkoły, a ja do pracy, żeby siebie i innych zabezpieczyć przed chorobą.
- Ja chcę się spotkać z Wiktorem!!! Ja chcę iść do sali zabaw!!!!
- Rozumiem Cię, mi też brakuje spotkań z koleżankami. Musimy jednak być cierpliwi i poczekać. Możemy teraz bawić się klockami, poczytać albo zadzwonić do Wiktora na kamerce.
- Mamo, a czy my umrzemy? Jak to długo potrwa?

– Kochanie, jak wiesz wszystko ma swój koniec. Każdy kiedyś umrze, jednak ani ja ani tata, nie planujemy umierać teraz. Dbamy o siebie i o Ciebie, żeby długo żyć i cieszyć się życiem razem z Tobą.

– Ile trwać będzie kwarantanna?

– Trudno powiedzieć, nie wiem ile czasu będzie potrzeba na poradzenie sobie z sytuacją. Ważne jest abyśmy przestrzegali zasad higieny, mycie rąk i nie spotykanie się z innymi jest najlepszą ochroną przed zarażeniem. Pomyśl jednak proszę, że ten czas jest tylko dla nas, możemy się bawić, razem gotować, odpoczywać. Czy chciałbyś mnie jeszcze o coś zapytać?

Starajmy się mówić prawdę i opierajmy się na faktach. Możemy posiłkować się informacjami umieszczanymi na sprawdzonych stronach. Unikajmy przekazywania zasłyszanych ale niepotwierdzonych treści z niepewnych źródeł. Nie ulegajmy sami fake newsom. Mówmy, że zostaliśmy w domach z powodu wirusa. Możemy opowiedzieć jakie mogą być objawy, gdy ktoś zachoruje na chorobę przez niego wywołaną i kto jest w szczególnej grupie ryzyka.

Rozmawiajmy o sposobach radzenia sobie

Wykorzystajmy ten czas na przyglądaniu się własnym sposobom radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Bądźmy też ciekawi nowych sposobów radzenia sobie z napięciem, niepokojem. Rozmawiajmy z bliskimi. Możemy pytać też dzieci, co im pomaga, co chcą robić. Może potrzebują przytulenia, spędzenia czasu na wspólnym czytaniu książki, czy wspólnej grze. Może potrzebują ruchu: skakanka, turlanie czy gilgotki sprawią im radość i pozwolą na relaks.

Spróbujcie potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o więź, która daje dziecku największą siłę, ale w trudnych chwilach nie wahajmy się skorzystać z pomocy specjalistów.

Rodzicu Pamiętaj:

- Przekazuj informacje zgodnie z prawdą, ale dostosuj swoje odpowiedzi do wieku rozwojowego dziecka.
- Pozwól sobie na słowo „nie wiem”, by unikać przekazywania niepotwierdzonych informacji.
- Staraj się być świadoma/y swoich lęków. To naturalne, że Ty również czujesz się nieswojo.
- Towarzysz dziecku i bądź gotowa/y, by je wesprzeć....”

Cały artykuł dostępny <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR078yg-lAjkVLtCUYgzedQY3l>

Z poważaniem

pedagodzy szkolni