

Jak rozmawiać z dziećmi o epidemii koronawirusa?

W związku z pojawieniem się zarażeń koronawirusem w Polsce, decyzją o odwołaniu zajęć w szkołach, niepewną sytuacją wokół, dzieci i młodzież, ale również osoby dorosłe, odczuwają niepokój związany z zaistniałymi okolicznościami. Szczególnie dzieci, które na co dzień przeżywają różne niepokoje i obawy, są wrażliwe na sphywające informacje lub doświadczyły innych psychicznych kryzysów w ostatnim czasie, mogą również w tej sytuacji odczuwać wzmożony lęk. Przygotowaliśmy dla Państwa informacje, które mogą być pomocne podczas rozmów z dziećmi w najbliższym czasie.

1. Warto stwarzać dziecku możliwość rozmawiania, pytania o zaistniałą sytuację. Naturalnym jest, że rodzic stara się chronić dziecko przed nieprzyjemnymi przeżyciami i w związku z tym może pojawiać się poczucie, że dla dobra dziecka lepiej jest unikać trudnych tematów, które również w nas samych, mogą wywoływać skrajne emocje. Jednak tego typu strategia może obciążać emocjonalnie dziecko, które pozbawione informacji od rodziców, pozostaje osamotnione ze swoim niepokojem i domysłami. Ważne, aby dziecko czuło, że może podzielić się z rodzicami swoimi obawami i przemyśleniami. Należy zdawać sobie sprawę, że dzieci mogą mieć obawy, nawet jeśli nie mówią o nich. Jest bardzo prawdopodobne, że dzieci dyskutują na ten temat między sobą albo same szukają w internecie informacji, a to, że nasze dziecko nie przedstawia swoich obaw, nie oznacza, że się nie martwi. Czasem dziecko może unikać tematu, ponieważ może być mu trudno skonfrontować się z przeżywanymi emocjami. Pomóżmy zatem określić przeżywane uczucia.

2. Zanim rozpoczniemy rozmowę z dzieckiem upewnijmy się, że sami mamy rzetelne informacje na temat, który podejmujemy. Warto przygotować się do tego, że dziecko zada nam pytania, na które warto byłoby znać odpowiedź. W razie wątpliwości nie bójmy się powiedzieć dziecku, że czegoś nie wiemy lub zadeklarować, że poszukamy informacji na ten temat. Jeżeli dziecko widzi dorosłego, który wie, co zrobić, zna zasady, które obowiązują, to czuje się bezpieczne. To bardzo ważne, aby mówić dziecku prawdę. Jeśli dziecko zapyta nas, czy też zachoruje, to powiedzmy, że nie wiemy, ale postaramy się zrobić wszystko, aby nie zachorowało i dlatego zostajemy w domu, często myjemy ręce itp. Udzielajmy dzieciom rzetelnych informacji dostosowanych do ich wieku. Komunikaty przedstawiane w mediach są często bardzo emocjonalne, budzące niepokój.

3. Starajmy się spokojnie omawiać z dzieckiem informacje, które do niego docierają. Nasz spokój zdecydowanie pomoże dzieciom, miejmy jednak świadomość, że nawet jeśli staramy się pokazać dziecku, że jesteśmy spokojni, a w rzeczywistości bardzo się denerwujemy, nasz niepokój na pewno udzieli się dziecku. Jeśli sami odczuwamy silny lęk/niepokój związany z zaistniałą sytuacją poszukajmy

wsparcia bliskiej dorosłej osoby, z którą możemy porozmawiać, aby nie obciążać dziecka naszymi emocjami.

4. W związku z bieżącymi wydarzeniami dzieci mogą doświadczać uczucia bezradności i braku wpływu na zaistniałą sytuację. Warto wskazywać dziecku, jakie działania może podjąć, żeby poczuło, że w swoim najbliższym otoczeniu może mieć wpływ na swoje bezpieczeństwo np. edukacja na temat właściwego mycia rąk, unikania większych skupisk ludzi. W miarę możliwości, zadbajmy również o stałe elementy dnia, które dadzą dziecku większe poczucie bezpieczeństwa (np. nauka i posiłki o stałej porze).

5. Młodsze dzieci mogą odczuwać potrzebę wyrażenia swoich obaw/lęków w formie rysunku czy zabawy. Pobawmy się wspólnie i podążajmy za dzieckiem w czasie zabawy. Pomocne mogą być również książki/bajki terapeutyczne dotyczące tematów związanych z chorobą, stratą, lękiem o przyszłość. Można również sięgnąć po mindfulness, techniki relaksacyjne czy techniki oddechowe. Jako, że ciało jest nośnikiem emocji, wspomniane metody mogą zredukować napięcie i stres, które ściśle wiążą się z odczuwaniem lęku.

6. Ważne, żeby nie zbywać i nie lekceważyć leków oraz przeżyć dziecka np. poprzez komunikaty typu: „nie myśl o tym”, „nie przejmuj się” itp. Wbrew naszym zapewnieniom, dziecko prawdopodobnie jeszcze bardziej zacznie się obawiać. Rozmowa ma duże znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa dziecka. Pozwala mu zadać pytania, które go martwią, poczuć, że rodzice rozumieją go i chcą mu pomóc.

7. Trudno ustalić dokładnie planowany przebieg rozmowy z dzieckiem na trudne tematy, ważne jednak, żeby zwrócić uwagę na kilka aspektów, które pomogą nam skutecznie wesprzeć dziecko:

- Zauważ lęk i pozwól mu wybrzmieć np. poprzez komunikat „widzę, że to Cię niepokoi”.
- Pozwól na emocje dziecka, uszanuj je, daj przestrzeń na mówienie tego, co czuje, nie ponaglaj komunikatem typu: „no już przestań płakać” albo „cicho już”, „nie przesadzaj”.
- Okaż swoje wsparcie, żeby poczuło, że niezależnie od sytuacji może liczyć na rozmowę z rodzicem, że razem z rodzicem będzie mu łatwiej.
- Uszanuj granice dziecka - jeśli nie chce dłużej rozmawiać - odpuść, może później będzie na to gotowe. Jeśli nie potrzebuje rozmowy, deklaruje, że nie ma żadnych obaw - nie przekonujmy go, że na pewno jest inaczej. Ważne jest zapewnienie o naszej dostępności, chęci rozmowy na trudne tematy, otwartości i zrozumieniu. Przygotujmy się też na to, że to może nie być jedna długa rozmowa, a bardzo wiele krótkich rozmów w różnych momentach i sytuacjach.

Starajmy się zachować cierpliwość. Dla dzieci nie wszystko może z początku okazać się zrozumiałe i oczywiste, zwłaszcza jeśli stykają się z czymś po raz pierwszy.

Doznanie wsparcia, bliskości, otwartości, zrozumienia i akceptacji dla pojawiających się uczuć, może jednak pozwolić dziecku łagodniej przejść przez trudne momenty i wydarzenia oraz radzić sobie z trudnymi emocjami również w przyszłości.

Opracowanie psycholożdy PPP „Osiek”: Karolina Muszyńska, Agnieszka Gurzyńska-Ellwart, Agnieszka Wiankowska