

Od kilku tygodni jednym z najczęściej poruszanych tematów jest koronawirus. Sytuacja w Polsce, ale i na całym świecie niewątpliwie jest trudna i zmienia się dynamicznie. W mniejszym lub większym stopniu ma to wpływ na każdego z nas. Zamknięte są szkoły i przedszkola, wiele osób przebywa na kwarantannie. Zaleca się pozostawanie w domu, ograniczanie bezpośrednich kontaktów do niezbędnego minimum. Pandemia koronawirusa wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Dotyczy to również dzieci. Jak z nimi o tym rozmawiać i jak je wspierać w tym trudnym czasie?

Rozmowa z dzieckiem na temat obecnie panującej pandemii i tego jakie zmiany ona wywołuje w naszym codziennym życiu jest bardzo ważna. Rozmawiać z dzieckiem na ten temat powinniśmy, unikanie tego tematu nie jest zalecane. Nie istnieje jednak jeden dobry scenariusz takiej rozmowy oraz konkretny schemat postępowaniu uniwersalny dla wszystkich. Zarówno dorośli jak i dzieci różnią pod względem doświadczanych emocji, sposobów przeżywania trudnych sytuacji, ale też ich postrzegania, czyli interpretowania danej sytuacji jako trudnej lub nie. Dla jednej osoby obecna sytuacja może być ekstremalnie trudna pod wieloma względami, a ktoś inny może ją postrzegać zupełnie inaczej. Doświadczane przez nas emocje mogą się różnić. Różnice te wynikają z tego, że każdy z nas jest inny, ale też wpływ obecnej sytuacji na każdego jest różny. Na przykład osoby znajdujące się w tzw. grupie ryzyka (osoby starsze, chorujące) lub te, które w swojej pracy są narażone na bezpośrednie kontakty z klientami mogą odczuwać wzmożony lęk. Te różnice sprawiają, iż nasze postępowanie względem dzieci powinno być dostosowane do ich indywidualnych potrzeb, ale też naszych możliwości.

Może zdarzyć się tak, że dziecko samo zainicjuje rozmowę na ten temat, możliwe jest też, iż tak się nie stanie. Wówczas to rodzic powinien być inicjatorem. Niektóre dzieci mogą nie odczuwać potrzeby rozmowy, inne zaś mogą mieć trudność w rozmawianiu o przeżywanych stanach. Dlatego tak ważną rolę odgrywa rodzic, opiekun. Bardzo ważne jest, abyśmy wiedzieli jak istotne dla dziecka jest to, w jaki sposóbmy, dorośli przeżywamy trudne sytuacje i jak sobie z nimi radzimy. Lęk, złość to chyba te najbardziej oczywiste emocje jakie mogą powodować w nas napięcie w tej trudnej sytuacji, z jaką się obecnie mierzymy. Jest ich oczywiście cały wachlarz i to co czujemy, jak już zostało wspomniane, jest indywidualną kwestią. Ważne jednak jest to, iż ekspresja tych emocji, to jak sobie z nimi radzimy ma wpływ na osoby z naszego otoczenia. Przede wszystkim dzieci. Można założyć, że im większe napięcie prezentuje rodzic, tym większe napięcie będzie odczuwało dziecko. Czyli, jeśli chcemy pomóc innym, najpierw zadbajmy o siebie! To, co przeżywa rodzic ma również wpływ na jego gotowości do spokojnej rozmowy z dzieckiem. To ważne, by rozmowa z dzieckiem była spokojna. Można się do niej przygotować. Przede wszystkim poprzez zrozumienie własnych emocji i danie sobie prawa do ich przeżywania. Pandemia koronawirusa dała nam szansy na przygotowanie się do tak trudnej sytuacji. Kryzys ten może wzbudzać niepewność co będzie dalej, brak kontroli nad sytuacją. To powoduje utratę poczucia bezpieczeństwa i naturalne jest odczuwanie lęku, frustracji. Kiedy nie dajemy sobie prawa do ich przeżywania, zwrócenia na nie naszej uwagi, mogą one narastać. Tak samo jest w przypadku naszych dzieci. Bądźmy uważni na ich emocje, to co przeżywają. Nawet jeśli same nie komunikują, że jest im z czymś trudno, naszym zadaniem jest właśnie zwracać na to uwagę. Dzieci bardzo często swoje emocje manifestują poprzez zachowanie. Trudne dla dziecka emocje mogą się przejawiać poprzez wycofanie, niechęć do angażowania się w jakiegokolwiek aktywności, do przebywania z innymi, rozmowy, albo poprzez wzmożone napięcie, pobudzenie, co często może prowadzić do zachowań agresywnych lub popadania w konflikty, łamanie norm.

Zdiagnozowanie sobie swoich odczuć i potrzeb oraz tego jak my postrzegamy różne rzeczy może nam w rozmowie z dzieckiem posłużyć również jako przykład. Odwoływanie się do własnych emocji i doświadczeń może być skuteczną pomocą w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami dziecka. Pokazujemy przez to, że każdy może tak czuć, to normalne i

nie jest to nic złego. Wzajemne dzielenie się emocjami również buduje więź i w ten sposób uczymy też dziecko w jaki sposób można mówić o swoich emocjach.

Jak już zostało wspomniane, istotne jest indywidualne podejście do każdego dziecka, każdej rodziny. Ważne jest nie tylko to, jakie nasze dziecko jest, jakie ma potrzeby, ale też to, jak do tej pory rozmawialiśmy. Są takie rodziny, dla których rozmawianie o emocjach jest czymś zupełnie normalnym i nie mają z tym trudności, ale są też takie, dla których stanowi to wyzwanie. Wspomniane zasady mogą ułatwić nam podejmowanie takich rozmów. Zadbanie o siebie, swoje emocje i rozumienie ich, podejmowanie rozmowy kiedy jesteśmy spokojni, odwoływanie się do własnych doświadczeń. Ważne jest nazywanie emocji, pomocne jest je dostrzec, dać im naszą uwagę, podzielić się nimi. Dobrą praktyką jest rozmawianie o tym, co czujemy nie tylko w sytuacjach kryzysu, ale też na co dzień. Dotyczy to nie tylko tych nieprzyjemnych stanów, ale po prostu tego, co jest dla nas ważne. W ten sposób budujemy więź. Jeśli ktoś dotychczas tego nie praktykował, w Państwa rodzinie nie było takiego zwyczaju, może warto zacząć i wykorzystać właśnie tę sytuację kiedy większość czasu spędzamy razem w domu.

Rozmowę z dzieckiem na temat koronawirusa warto zacząć od pytania ile ono już wie. Pozwoli nam to zweryfikować czy posiadane przez dziecko informacje są prawdziwe, z jakich źródeł czerpie wiedzę, ale też może nam ułatwić rozmowę, bo być może dziecko wie już na ten temat sporo. Informowanie dziecka o tym co się dzieje jest ważne nie tylko z powodu emocji jakie wzbudza obecna sytuacja i jej wpływ na nas wszystkich, ale też po to, by dziecko wiedziało dlaczego powinno zastosować się do zasad (np. częste mycie rąk), dlaczego nie może robić pewnych rzeczy (np. pójść na plac zabaw, spotkać się z dziadkami). Takie wyjaśnienia budują też większe poczucie bezpieczeństwa. Niepewność i niewiedza będą nam je zaburzały. Szalenie istotna jest rzetelność informacji jakie dziecku przekazujemy. Czerpmy naszą wiedzę z bezpiecznych źródeł (np. strony internetowe organizacji takich jak WHO, strona Ministerstwa Zdrowia czy Sanepidu). Przekazywane dziecku informacje powinny być adekwatne do jego wieku. Pod artykułem znajduje się kilka odnośników do materiałów, które mogą być pomocne. Są one bezpłatnie dostępne w internecie i mogą stanowić wyjściową bazę do dalszej dyskusji. W rozmowie z dzieckiem bardzo ważna jest również szczerść. Dzieląc się z dzieckiem swoimi doświadczeniami i emocjami bądźmy szczerzy. Również przekazywane przez nas informacje nie powinny być niezgodne z rzeczywistością. Zaprzeczanie faktom nie jest dobrą strategią na poradzenie sobie z trudnymi emocjami. Pamiętajmy, że dziecko również odczuwa zmiany jakie wymusza na nas ta trudna sytuacja, ukrywanie przed nim prawdy nie jest korzystne. Może się też zdarzyć, że nie będziemy znali odpowiedzi na wszystkie pytania jakie zada dziecko. Nie bójmy się powiedzieć „nie wiem”. Przecież nie wiemy jaka sytuacja będzie za tydzień lub za miesiąc. Dla dziecka rodzic uczciwy wzbudza większe poczucie bezpieczeństwa niż rodzic „wszechwiedzący”.

W różnych źródłach internetowych napotkałam na porady psychologów dotyczące ilości poszukiwanych przez nas informacji na temat koronawirusa. Zalecenia najczęściej dotyczą ograniczania tych informacji do tych niezbędnych i rzetelnych. Napięcie jakie odczuwamy może nas popychać do ciągłego szukania kolejnych informacji z przeróżnych źródeł w nadziei, iż to zredukuje nasz niepokój. W artykułach, jakie przeczytałam zwracano uwagę na to, iż takie zachowanie może mieć odwrotny skutek. Tak zwane nakręcanie się może wzmagać w nas napięcie, a poświęcanie całej uwagi zagadnieniu, które jest dla nas trudne nie służy zachowaniu dobrostanu psychicznego. Również wśród dzieci może zdarzyć się tendencja do nadmiernego poszukiwania informacji o koronawirusie. Potrzeba pozyskiwania wiedzy jest indywidualną kwestią i zależy od tego jakie każdy ma potrzeby. Jako rodzice, opiekunowie powinniśmy zacząć ograniczać dziecku dostęp do informacji kiedy zauważymy, że poświęca ono na to większość swojego czasu zaniedbując przy tym inne aktywności i/lub kiedy zauważamy, że wzmaga to w dziecku napięcie. Pamiętajmy też, że stanowimy dla dzieci przykład postępowania i w

tym zakresie. Jedną z technik mogących wspomóc nas w redukowaniu potrzeby ciągłego szukania informacji jest technika 30 minut dziennie na martwienie się. Polega ona na narzuceniu sobie, ale też innym domownikom, również dzieciom (wg potrzeb) ograniczenia czasu na zamartwianie się tematem pandemii do 30 minut dziennie. Na przykład umawiamy się na 18:00, wtedy jest czas na rozmawianie na ten temat, szukanie informacji, dzielenie się przeżywanymi w związku z tym trudnościami i zmartwieniami. Ten czas jest umowny, on również powinien zależeć od indywidualnych potrzeb jednostki/rodziny. Może to być tylko 20-15 minut, a może być dwa razy po 30 minut. Dla niektórych osób ta technika może być trudna do zastosowania, zwłaszcza dla tych, które cechuje wyższy poziom lęku. Można wówczas zacząć od większej ilości czasu i stopniowo go zmniejszać. Pomocne w tym przypadku z pewnością jest to, że rodzina bierze w tym udział razem, można się podzielić swoimi obawami z bliskimi.

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie ważne jest, by rozmawiać z dziećmi na temat tego, co się dzieje, ale też by wspomagać je w zaadaptowaniu się do nowej rzeczywistości. Brak kontaktu z rówieśnikami, z dalszymi krewnymi, reorganizacja planu dnia i przede wszystkim znacznie większa ilość wolnego czasu, którą należy spędzać stosując się do pewnych ograniczeń. To tylko niektóre ze zmian, do których muszą się przystosować dzieci. Dorośli mogą im to ułatwić. Przede wszystkim pomoc w zorganizowaniu czasu. Wspólne aktywności, zadania. Chodzi o odwrócenie uwagi i zaangażowanie jej w konkretną aktywność. Dzieci w wieku przedszkolnym w zarządzaniu czasem potrzebują pomocy starszych. Dotychczas dzieci funkcjonowały w sposób rutynowy (rano wyjście do przedszkola, w przedszkolu ustalony plan dnia itd.). Przedszkolakom służy pewien stopień rutyny. Dziecko wie czego się może spodziewać, łatwiej mu dostosować się do norm. Wprowadza to pewien ład i też buduje poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest wspólne spędzanie czasu, ale też pozostawienie przestrzeni do bycia sam na sam ze sobą. Każdy z nas tego potrzebuje, tym bardziej kiedy jesteśmy niejako zmuszeni do spędzania ze sobą większości czasu zamknięci w mieszkaniu. Aktywności i rytm dnia powinien być dostosowany do potrzeb rodziny, ale też uwzględniać indywidualne potrzeby jej członków.

Dzieci mogą doświadczać poczucia straty wywołanego ograniczeniem kontaktów z bliskimi, których nie mogą teraz odwiedzać. Tęsknota za dziadkami, kuzynostwem, kolegą z podwórka, wspólnym spędzaniem czasu może być trudnym doświadczeniem. Na pomoc mogą nam przyjść urządzenia, których dostępność na co dzień staramy się dzieciom ograniczać. Komputer, smartfon czy tablet możemy wykorzystać do komunikowania się z bliskimi poprzez wideorozmowy. Oprócz podtrzymywania więzi z osobami, do których dzwoniemy ma to również inne walory. Uczymy dziecko jak mądrze wykorzystywać tego typu technologie, jak komputer czy smartfon może posłużyć do czegoś dobrego. Warto robić to wspólnie, być przewodnikiem dziecka. Przy korzystaniu z nowych technologii warto zachować umiar i ważne by dorosły sprawował kontrolę ile czasu dziecko poświęca na korzystanie tego typu urządzeń, też w jaki sposób.

Obecna sytuacja wymusza na nas wszystkich pewne ograniczenia, do których musimy się zaadaptować. Jest to niełatwy proces. Zmiany dotyczą każdego w różnym stopniu i pod różną postacią. Warto jednak dopatrywać się tych cech wspólnych dla wszystkich. Taka generalizacja („inni też muszą się borykać z takimi samymi trudnościami jak ja”) może okazać się pomocna w radzeniu sobie z napięciem. Doświadczenie trudnych emocji w takiej sytuacji jest czymś naturalnym. Ważne w tym trudnym okresie jest dbanie o siebie i o bliskich oraz nie zapominanie o sprawianiu sobie przyjemności i odpoczynku. W przypadku niektórych osób samodzielne poradzenie sobie z tym, co teraz przeżywa może okazać się zbyt trudne. Kiedy wsparcie bliskich nie jest wystarczające warto rozważyć zgłoszenie się po pomoc do specjalisty. Również w przypadku dzieci lęk związany z obecną sytuacją może być tak silny, że potrzebna będzie pomoc specjalisty. Ważne by obserwować dzieci, dawać uwagę temu co przeżywają, ale też jak się zachowują. Kiedy widoczny jest regres w rozwoju dziecka, zauważalne są

zmiany w jego funkcjonowaniu, emocje i napięcie utrudniają mu codzienne funkcjonowanie, a bliscy nie potrafią pomóc, warto skontaktować się ze specjalistą (psycholog, psychoterapeuta). W obecnej sytuacji zalecany jest kontakt telefoniczny podczas którego specjalista ustali czy niezbędna jest wizyta w gabinecie.

mgr Natalia Kunz
psycholog

Materiały pomocnicze:

<http://introsfera.pl/bajka-o-tajemniczych-koronach/>

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf

<http://mamyprojekt.pl/koronawirus/>