

W obecnej sytuacji ludzie czują się różnie, jedni są podekscytowani, drudzy ciekawi, a jeszcze inni czują radość. Podobnie odczuwają to dzieci, bo w końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie dzieci, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje.

Ten strach, smutek, niepokój, są zupełnie zrozumiałe w obecnej sytuacji i wymagają od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- **Obserwujmy – siebie i nasze dzieci.** Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zaskakującą rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciążają? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na nasze dzieci.
- **Bądźmy gotowi do rozmowy** – przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami. Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, pielęgniarka, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Dobrze jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba, do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze „nie wiem”. „Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego obawia, ta szczerść buduje zaufanie.
- **Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem** – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim

zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

- **Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań** – szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiamy z nimi o tym. Pokazujemy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.
- **Bądźmy odpowiedzialni** – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy – starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.
- **Zadbajmy o potrzeby dzieci** – nasze dzieci, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.
- **Uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania.** Nauczmy dzieci zasad higieny osobistej. Pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiamy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.
- **Zadbajmy o innych** – warto w tej trudnej sytuacji zająć się czymś użytecznym. Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

Na podstawie materiałów webinaru Uniwersytetu SWPS

Anna Mroczek - pedagog

Joanna Gajek - psycholog