



## Krótki poradnik jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie.

Drodzy Państwo, przed nami trudny czas, czas, w którym borykamy się nie tylko z różnego rodzaju ograniczeniami i utrudnieniami, ale głównie boimy się o zdrowie, a nawet życie nasze i naszych najbliższych. Pamiętajmy, że podobne lęki towarzyszą naszym dzieciom, O koronawirusie mówią dziś wszyscy. Niepokojące informacje docierają też do dzieci, które widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastąpiły w ich codzienności. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z dnia na dzień przestały uczęszczać na zajęcia. W ciągu dnia nie mogą wychodzić na podwórko, by pobawić się z rówieśnikami. Wyjście z rodzicami do kina lub znajomych również nie wchodzi w grę. Jak w klarowny sposób wyjaśnić pociechom obecnie zmiany? Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie i odpowiadać na zadawane przez nie pytania? Drodzy Państwo, poniższe informacje nie wyczerpują tematu w pełni, są tylko pewnym zarysem, swoistego rodzaju "pigułką", która ma ułatwić i pomóc Wam w informowaniu dzieci o obecnej sytuacji.

- Jak w takim razie rozmawiać? Co mówić dzieciom?

Trzeba z dziećmi rozmawiać i odpowiadać na każde ich pytanie, nawet trudne, ponieważ podstawą poczucia bezpieczeństwa u dzieci jest właśnie rozmowa z dorosłym. Rozmawiajmy z dzieckiem z wycuciem i otwarcie opierając się o rzetelne informacje, zaczerpnięte z wiarygodnego źródła. Mówmy dzieciom prawdę, to jest podstawa, ale pamiętajmy przy tym, że odpowiadamy na pytania dzieci adekwatnie do ich wieku. Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładniejsze. Jeżeli mamy obawę, że dana informacja jest za trudna dla dziecka, to możemy odpowiedzieć na jego pytanie na bardzo ogólnym poziomie.

- Niektórzy uważają, że nie warto rozmawiać z dzieckiem na takie tematy. Czy tak? Nierozmawianie z dzieckiem, niedopowiadanie na pytania, udawanie, że się nic nie dzieje jest największym błędem, bo wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty: doświadcza zmian, których nie rozumie, obserwuje trudne do zrozumienia emocje, a nie ma wyjaśnienia, z czego to wynika i czemu to ma służyć

- Edukujmy, nie straszmy.

Nie mówimy, że teraz mamy wakacje. Nie mówimy, że to jest czas ferii. Nie mówimy, że nie wiemy, czemu są zamknięte przedszkola i szkoły. Mówimy o tym, że jest choroba, którą można się zarazić, ale nie skupiamy się jedynie na najgorszych informacjach, tylko na



edukacji, jak chorobie zapobiegać. Tłumaczymy skąd wzięła się obecna sytuacja, z czym ona się wiąże, dlaczego musimy zgodzić się na różne ograniczenia, jaki jest cel tych ograniczeń. Czyli pokazać, że te wszystkie działania nie sprowadzają się tylko do zakazów i karania. Trzeba zbudować w dzieciach przekonanie, że obecne ograniczenia są konieczne, mają sens i ich przestrzeganie służy dobru własnemu i bliskich. Już kilkuletnie dzieci znają pojęcie choroby i wiedzą, że jak człowiek choruje, to się leczy i dzięki temu będzie zdrowy. Mówmy dzieciom, jak ważna jest większa troska o higienę, że warto unikać miejsc, w których przebywa dużo ludzi, że odwołano lekcje czy zamknięto kina dla naszego bezpieczeństwa, bo dzięki temu będziemy mniej narażeni na zachorowanie. Ważne, żeby pomóc dzieciom uporządkować chaos. W pewnym momencie nasza pociecha zapyta:

- *mamo, czy ja też zachoruje?*

Wówczas powinniśmy odpowiedzieć zgodnie z prawdą, że nie wiemy. Mówimy: *Nie wiem, ale zrobię wszystko, żebyśmy nie zachorowali, właśnie, dlatego zostajemy w domu.*

- *A jak zachoruję?*

- *To pójdziemy do lekarza.*

- *I co wtedy?*

- *To pan doktor będzie nas leczył.*

- *I wyleczy?*

- *Zrobi wszystko, żeby nas wyleczyć.*

Jeżeli będziemy odpowiadać w sposób spójny, spokojny, przemyślany, z którego wynika, że wiemy, co się dzieje i panujemy nad sytuacją to dziecko będzie spokojne. Bo to, co najbardziej dzieci stresuje, to jest brak informacji i zdenerwowanie dorosłego.

Jeżeli dziecko widzi dorosłego, który wie, co zrobić, panuje nad sytuacją, zna zasady, które obowiązują, to czuje się bezpieczne. Jeżeli kilkulatki pytają, dlaczego są zamknięte przedszkola czy szkoły, to odpowiadajmy po prostu, że dla bezpieczeństwa. Co więcej, jeżeli my sobie uświadomimy, że podejmujemy pewne działania, które powodują, że panujemy nad sytuacją, to również my się uspokajamy.

Czy możemy pokazywać dziecku, że my też się boimy?

Jeżeli my już ulegamy silnym emocjom i dziecko to widzi, to pewnie o to zapyta. A wtedy powinniśmy odpowiadać zgodnie z prawdą, nazwać to, co dziecko widzi. Tłumaczymy mu:



- *Wiesz jest choroba, którą się można zarazić i faktycznie trochę się zaczęłam tym denerwować, ale jak sobie myślę o tym, że zrobimy wszystko, żeby się nie zarazić, a gdybyśmy się zarazili, to mam numer telefonu, pod który trzeba zadzwonić, to się uspokajam.*

Czyli mówimy o tym, co czujemy, ale jednocześnie zapewniamy go, że jesteśmy wszyscy razem i mamy wszystko pod kontrolą. To też uczy dziecko rozpoznawania własnych emocji.

Tak naprawdę ta rozmowa z dzieckiem może mieć korzyści również dla nas, bo my, mówiąc dziecku o tym, że wiemy, co robić, uspokajamy też siebie. To sprawdza się we wsparciu osób w sytuacji kryzysowej. "Wiem, co robić", "mam plan", "podejmuje adekwatne działania" - to są tzw. kotwice bezpieczeństwa, jeżeli my wypowiadamy je głośno, to odzyskujemy spokój.

- Co z dziećmi, które już się boją, martwią się, że zachorują oni albo ich najbliżsi? Jak odbudować w nich poczucie bezpieczeństwa?

Na pewno nie możemy kwestionować ich uczuć. Mówmy im:

- *Rozumiem, że się denerwujesz, to jest naturalne. W tej sytuacji, kiedy dzieje się coś, czego nie znamy, czujesz lęk. Masz do tego prawo, ale porozmawiajmy czy jest się, czego bać.*

Podkreślajmy, że dziecko jest bezpieczne, mama jest blisko, najbliższe dni spędzimy wspólnie, mamy telefon do lekarza, gdyby ktoś się gorzej poczuł. Ważny jest ten komunikat, ja jestem dorosłą osobą i wiem, co robić. Ty jesteś dzieckiem, masz prawo do swoich emocji i możesz na mnie liczyć. Możemy mówić dziecku, że są procedury, wytyczne, zasady, które mówią, jak mamy się zachowywać, dzięki temu sytuacja jest pod kontrolą.

Pamiętajmy również, że inaczej będziemy rozmawiać z nastolatkami, którzy z racji momentu swego życia buntują się przeciwko wszystkiemu, co ich otacza, a aktualna sytuacja nie jest dla nich wygodna. Mogą mieć oni poczucie zamachu na ich ograniczanie wolności, na ich prawa. Nastolatkowi warto powiedzieć, wprost, że przestrzeganie ustaleń świadczy o ich odpowiedzialności, o empatii do drugiego człowieka, bo właśnie ich zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. - Z nimi też można usiąść przed komputerem i wspólnie poczytać informacje o koronawirusie np. Ze strony Ministerstwa Zdrowia, NFZ czy Głównego Inspektora Sanitarnego, może być to dobrą lekcją jak selekcjonować informacje, a które źródła są wiarygodne

Podsumowując: drodzy Rodzice, bądźcie 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 („Tato, a Marcin



powiedział...”). 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 kłębkim nerwów i mimo szczyrych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? 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....

Łączę się z Państwem, serdecznie pozdrawiam.

*Psycholog szkolny M. Pastuszka*

*Źródło: twoje zdrowie, GOV.pl, NFZ, Uniwersytet SWPS.*