Jak i czy rozmawiać z dziećmi o pandemii?

Przyszło nam żyć w trudnych, ale i ważnych czasach. To jak my, jako społeczeństwo poradzimy sobie ze światowym kryzysem zdrowotnym może być dla nas szansą na dalszy rozwój i zmianę. Ale jak na razie przynosi sporo szkód, cierpień i ofiar. Aktualna sytuacja na świecie związana z pandemią wywołuje u nas przede wszystkim strach. Boimy się już nie tylko o osoby starsze - naszych rodziców, dziadków czy przyjaciół, ale także o własne zdrowie i naszych dzieci. Ogarnia nas uogólniony lęk, czasami wpadamy w panikę, doświadczamy poczucia beznadziejności. A to między innymi, dlatego, że naruszona jest jedna z naszych najważniejszych potrzeb - mianowicie poczucie bezpieczeństwa. Każdy z nas w takiej sytuacji może różnie reagować, niemniej jednak możemy mówić o pewnym, typowym algorytmie reakcji psychologicznych.

Naruszenie poczucia bezpieczeństwa rodzi niepokój, lęk, ale także irytację i złość, trochę na siebie, ale i na otaczający świat. Boimy się najbliższej przyszłości, nie wiemy, co nas czeka. Nasze życie i naszych najbliższych zostało nagle zmienione i ograniczone. Nie możemy wychodzić na spacery, iść do kina, spotykać się z przyjaciółmi, chodzić na siłownię, tańce, nie możemy zwyczajowo spotykać się w pubach czy restauracjach. Psycholodzy w takiej sytuacji mówią o deprywacji potrzeb – indywidualnych, bo każdy z nas jest inny i wyjątkowy na swój sposób. To wszystko rodzi w nas frustrację, a stąd tylko o krok do agresji (na przedmioty lub inne osoby) czy autoagresji skierowanej na siebie. Podobnie jak my reagują nasze dzieci. One także doświadczają silnych często dla nich niezrozumiałych emocji. Początkowo mogą się wydawać beztroskie, czy np. zadowolone z tego, że nie muszą chodzić do szkoły. Niemniej jednak warto wiedzieć, że im też zacznie się udzielać nasz wzmożony stan emocjonalny, zwłaszcza wtedy, gdy będzie trwał dłużej i gdy dziecko będzie z tymi emocjami samo.

W związku z tym, co robić, czy rozmawiać szczerze z dzieckiem o bieżącej sytuacji, czy też dla jego dobra chronić je i udawać, że nic się nie dzieje. Te pytania zadają sobie teraz rodzice, nie tylko tych dzieci i młodzieży, które na co dzień, doświadczają nadmiernego niepokoju, są zastraszone, lękowe czy depresyjne. Dzieci potrzebują zwłaszcza krótkich i prawdziwych informacji, dostosowanych do jego wieku, możliwości rozwojowych i percepcyjnych. Wytłumaczmy mu, co się dzieje na świecie i w naszym najbliższym otoczeniu, z czego to wynika oraz co w tej sytuacji robić i czego unikać. Zajmijmy się także jego potrzebami i uczuciami. Psycholodzy podkreślają, że w zdrowej rodzinie role rodziców i dzieci są wyraźnie wyodrębnione. Dorośli zaspokajają swoje potrzeby w relacji małżeńskiej, natomiast rodzice zaspokajają potrzeby dzieci i dają im wsparcie. (M. Ziemska)

W oparciu o więź z rodzicami dziecko:

- tworzy mapę poznawczą świata wokół niego, a także samego siebie,
- uczy się rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia i potrzeby,
- przygotowuje się do związków z innymi ludźmi.

Powiedzmy dziecku także o swoich niepokojach, co nas martwi, jak mamy zamiar sobie poradzić w tej trudnej sytuacji oraz czego od niego oczekujemy. Powyższe działania wzmocnią w nim poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do nas oraz do świata.

Badania nad czynnikami ryzyka i czynnikami chroniącymi dzieci przed zagrożeniami wskazują na więź z rodzicami jako podstawowy czynnik chroniący.

Prawidłowa postawa rodzicielska to:

- akceptacja dziecka, jego uczuć
- okazywanie mu empatii
- zdrowe granice

- współdziałanie
- organizowanie pola swobodnej aktywności dziecka
- poszanowanie praw dziecka i innych osób w rodzinie (M. Ziemska)

W związku z tym, aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi emocjami, zachęcamy do tego, aby przestrzegać pewnych reguł rozmowy:

- **Słuchaj dziecka** bardzo uważnie zamiast jednym uchem (znajdź czas i miejsce do rozmowy),
- **Zaakceptuj jego uczucia** słowami – *„ Och, mmm… rozumiem…”* (zamiast pytań i rad),
- **Pomóż mu określić i wyrazić uczucia** – *„Wygląda na to, że jest ci smutno,”, „Wydaje mi się, że jesteś zmartwiona”, „Mam wrażenie, że to cię boli, że cierpisz” lub „ To musi być dla ciebie trudne do zniesienia” (* zamiast zaprzeczać uczuciom),
- **Zamień pragnienia dziecka w fantazję,** wejdź w jego świat, powiedz co chciałbyś dla niego zrobić np.
  „Pewnie chciałbyś teraz być ze swoimi kolegami, iść na zajęcia sportowe, wyjść z domu itp. Rozumiem, że jest to dla Ciebie trudne. Wyobraź sobie, że już nie ma pandemii, co wówczas mógłbyś zrobić, gdzie iść, jak działać?”(porozmawiajmy o tym) „Chciałbym dla Ciebie wyczarować/stworzyć miejsce, gdzie bezpiecznie i swobodnie mógłbyś bawić się z kolegami" (to szczególnie dla dzieci młodszych).

Pamiętajmy, że gdy dziecko wyrazi swoje uczucia, a my je zrozumiemy i zaakceptujemy, będzie to dla niego olbrzymim wsparciem emocjonalnym i informacją na przyszłość, że o wszystkim może z nami rozmawiać, że szanujemy jego potrzeby i wartości. Wówczas będzie z nami chętniej i łatwiej współpracowało. Jest to niezmiernie ważne w zapobieganiu trudnym sytuacjom i ewentualnym konfliktom, które mogą się pojawiać, gdy okres frustracji trwa dłużej i przynosi duże szkody.

Opracowanie: Izabela Derewicz-Czupryniak - psycholog, psychoterapeuta, terapeuta rodzinny.

<u>Literatura:</u>

„Postawy rodzicielskie” – M. Ziemska Wiedza Powszechna 2009

„Jak mówić, aby dzieci nas słuchały, jak słuchać aby do nas mówiły” Media Rodzina 2013

link do książeczki „Jak rozmawiać o korona wirusie z dziećmi”- http://mamyprojekt.pl/koronawirus/