

„Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?”

Jesteśmy wręcz bombardowani informacjami o groźnym koronawirusie. Dzieci także. Mogą być i one zaniepokojone lub wręcz wystraszone sytuacją. Zdaniem psychoterapeutki Marii Rotkiel największym błędem jest udawanie, że się nic nie dzieje: wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty. To zaś nie jest dla niego dobre.

Wielu z nas nie zwraca uwagi, na to że dzieci, które są przecież uczestnikami obecnej sytuacji też ją, po swojemu, przeżywają. Co robić, aby nie udzielał im się strach czy przerażenie, które być może odczuwamy w obcowaniu z epidemią?

Dzieci reagują silnymi emocjami, kiedy obserwują dorosłych, rozemocjonowanych, zaaferowanych, nie radzących sobie z tymi uczuciami. Podstawowa zasada brzmi więc: należy z dziećmi rozmawiać i na bieżąco mówić, co się dzieje. Jeśli my czujemy niepokój, to dziecko będzie to widziało i też będzie się niepokoić.

Najlepszym sposobem na to, żeby zapanować nad nerwową atmosferą, by przejąć kontrolę nad emocjami, jest nazwanie tego, co się dzieje. A więc powiedzenie: „To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. Ważne, by dać mu sygnał, że do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma nam dać bezpieczeństwo. Wtedy nie zostanie to potraktowane jak kara, jako coś niepokojącego, lecz wręcz odwrotnie: dziecko zrozumie, że fakt, iż nie idzie do szkoły czy do przedszkola, wynika z przemyślanych decyzji, które nam służą.

Jeśli uda się przeprowadzić taką rozmowę w sposób, który sam w sobie niesie ładunek spokoju i wsparcia, pokażemy mu, że wiemy, co mamy robić, mamy sytuację pod kontrolą, będzie czuło, że może nam zaufać i to je uspokoi.

Niektórzy uważają, że lepiej na takie tematy nie rozmawiać z dzieckiem...

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.

Dzieci na pewno na tę sytuację reagują ciekawością, ale i niepokojem. Pamiętajmy, że one przywiązane są do codziennych rytuałów i stałe punkty dnia dają im poczucie bezpieczeństwa. Dlatego tym ważniejsze jest, aby wytłumaczyć, dlaczego z dnia na dzień to się zmieniło.

Dlaczego nie wstajemy jak zwykle? Dlaczego nie idziemy do przedszkola? Po to, żeby zostać w domu.

A dlaczego mamy zostać w domu? Po to, żeby chronić zdrowie i zminimalizować ryzyko, że zachorujemy. Na pytanie: „A co, jeśli zachorujemy?”, odpowiedzmy spokojnie, że wiemy, co robić: jeżeli poczuje się gorzej, zadzwonimy po pomoc i tę pomoc dostaniemy. Jeżeli dzieli się z dzieckiem swoją wiedzą, która wynika ze świadomości, co robić, to ono naprawdę będzie spokojniejsze. Tylko wytłumaczmy mu, co się dzieje i nie wybiegajmy w przyszłość dalej niż na najbliższe kilkanaście dni. Mówmy o tym, co wiemy – przez dwa tygodnie zostajemy w domu, ale zorganizujemy sobie ten czas w ciekawy sposób. Ważne, aby dziecko widziało, że mamy na ten czas pomysł. Warto zwrócić uwagę, że wszystko co mówimy dzieciom i co je uspokaja – wpływa też kojąco na nas. Tak więc jeżeli uspokajamy dzieci, to wspieramy samych siebie.

A co z tym planem?

Można to zrobić w formie relacji: będziemy wstawać koło 9.00, razem jeść śniadanie, odrobimy zadania, potem będziemy mieć czas wolny – każdy porobi coś fajnego, na co ma ochotę. Potem trochę razem posprzątam, przygotujemy obiad i usiądziemy do nauki. Ale pouczę się z tobą – jestem ciekawy, o czym teraz się teraz uczycie w szkole, a potem sobie odpoczniemy, w taki sposób, jak najbardziej lubimy. W ten sposób dziecko dostaje komunikat, że my tym czasem zarządzamy, że on będzie miał swój rytm, swoje punkty, zaplanowane aktywności. Nie egzystujmy w poczuciu niepewności – i co ja mam teraz robić? Pokażmy mu, że wiemy to, możemy nawet usiąść z kalendarzem i sobie to rozpisać.

Byłoby też fajnie, gdyby udało się zaplanować ten czas w miły sposób – niech tam będzie dużo przyjemności, niech to będzie czas, z którego będziemy się cieszyli, który będzie miał wspólny mianownik – jak fajnie, że mamy więcej czasu dla siebie. Może uda się porobić coś, na co nie ma czasu w codziennej bieganinie? Ale niech znajdą się w nim także ważne rzeczy do zrobienia zaplanujmy też obowiązki, żeby dzień był konstruktywny, maksymalnie dynamiczny. Jeżeli będziemy te dni planowali i uwzględniali w nich dzieci, to one będą się w tym odnajdywały.

Jak wytłumaczyć dziecku, że nie może spotykać się z babcią i dziadkiem, bo to niebezpieczne?

Zasada jest taka sama – porozmawiajmy o tym, wyjaśnijmy mu tę sytuację, ale skoncentrujmy się na tych komunikatach, które są zgodne z prawdą, ale jednocześnie są wspierające. Jeżeli dziecko słyszy, że coraz więcej osób choruje, to nie zaprzeczajmy temu, powiedzmy mu,

że tak bywa z chorobą zakaźną i dlatego tym ważniejsze jest to, żebyśmy przestrzegali reguł i starali się nie wychodzić z domu. I jeżeli będziemy tego przestrzegać, to ryzyko, że zachorujemy, jest mniejsze, a nawet, jeżeli zachorujemy, to wiemy, co robić.

Wy tłumaczmy, że o starsze osoby musimy dbać szczególnie, ponieważ ich zdrowie jest delikatniejsze, dlatego nie widzimy się z babcią i dziadkiem.

Warto powiedzieć dziecku, że w każdej chwili, gdy poczuje tęsknotę za babcią lub dziadkiem, możemy do nich zadzwonić. Ja wielu rodzinom podpowiadam, żeby rozmowy z dziadkami wpisały w codzienny rytym. U nas w domu to się doskonale sprawdza: koło godziny 19.00, kiedy już staramy się kończyć dzień i wyciszyć różne aktywności, dzwoniemy do babci i dziadka – opowiadamy jak minął nam dzień, pytamy, jak się czują i umawiamy się, że następnego dnia o tej porze znowu zadzwonimy. Pamiętajmy, że takie stałości są dla dzieci bardzo ważne. Spróbujmy na ten czas wprowadzić takie stałe punkty, które są adekwatne do tego wyjątkowego czasu. Podobnie możemy zrobić z przyjaciółmi i ze znajomymi. Możemy np. umówić się na telekonferencję po obiedzie, pozwólmy dziecku zadzwonić do koleżanki czy do przyjaciela, czy porozmawiać na jakimś komunikatorze.

Dzięki nowym technologiom mamy spore możliwości komunikowania się...

Dokładnie! Dzięki temu nie musimy mieć poczucia izolacji. Fakt, że fizycznie się ze sobą nie widzimy, nie musi budować w nas poczucia osamotnienia, nie musi tak być. Bądźmy ze sobą w stałym kontakcie: piszmy do siebie sms-y, wysyłajmy zdjęcia, komunikujmy się ze sobą, pielęgnujmy poczucie bliskości psychicznej, a mamy do tego wiele narzędzi.

Wykorzystujmy nowe technologie, niech nam teraz służą. Poczucie emocjonalnej bliskości, wsparcie, bycie ze sobą w kontakcie jest bardzo ważnym filarem naszej psychofizycznej kondycji na tu i teraz.

A co jeśli faktycznie babcia trafi do szpitala?

Dopóki większość z nas jest w dobrej formie, nie koncentrujmy się na takich scenariuszach. Jeżeli dziecko zapyta: „A co, jeśli babcia zachoruje?”, odpowiedzmy: „Robimy wszystko, aby tak się nie stało. Teraz rozmawiamy przez telefon, a zobaczymy się dopiero, kiedy lekarze powiedzą, że będzie to bezpieczne. Jeśli mimo wszystko babcia zachoruje i będzie musiała pójść do szpitala, to po to, aby pomogli jej tam szybciej wyzdrowieć”.

A co powiedzieć, gdy padnie to najtrudniejsze pytanie: „Czy babcia umrze?”

Niezależnie kogo to pytanie dotyczy: czy dziecko pyta o babcię, mamę czy o siebie – bo takie myśli też może mieć – mówmy to, co jest prawdą: „Nie wiem jak będzie, nie mogę ci obiecać, że coś się wydarzy, albo nie wydarzy, ale mogę ci obiecać, że zrobię wszystko

co w mojej mocy, aby nas chronić. A jeżeli ktoś z nas będzie potrzebował pomocy, to zrobię wszystko, aby każdy z nas wyzdrowiał". I tu postawmy kropkę. Czyli nie obiecujemy dziecku, że nic się nie wydarzy, bo tego nie możemy obiecać, ale uspokójmy je. Nie uciekajmy przed tym pytaniem, ale pokażmy, że wiemy co robić. Bo to pozwala odzyskać poczucie bezpieczeństwa w sytuacji trudnej i niestabilnej.

Monika Wysocka, zdrowie.pap.pl