



Od 16 marca zajęcia w szkołach i przedszkolach zostały zawieszone, a uczniowie pozostają w domach i uczą się zdalnie. Nie wolno im fizycznie spotykać się z kolegami i koleżankami. Nie mogą uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych w innej formie niż on-line.

Nie mogą wychodzić na rower, rolki, hulajnogę czy boisko, żeby pograć w piłkę. Do tego rodzic często spędza cały dzień w domu, pracując zdalnie. Wzbudza to wiele trudnych emocji – lęk, strach, smutek, niepewność i często pojawia się wtedy pytanie: „kiedy to się skończy?”. Jak rozmawiać o obecnej sytuacji, aby nie potęgować lęku czy niepokoju?

Ważne na początek

Zanim zaczniemy rozmowę z dziećmi czy swoimi rodzicami o obecnej sytuacji, warto skupić się najpierw na sobie i na tym, jak JA to wszystko przeżywam i co myślę o tym, co się dzieje. W myśl słów S. Shankera „spokój rodzi spokój” warto zastanowić się, czym w rozmowie dzielę się z innymi. Czy zarażam stresem i niepokojem czy wręcz przeciwnie. Aktualnie jest w nas dużo napięcia i emocji, ale zwróćmy uwagę na kilka ważnych aspektów:

- Spokój rodzica może zrodzić spokój u dziecka.
- Spokój żony może zrodzić spokój u męża i odwrotnie.
- Spokój nauczyciela może zrodzić spokój ucznia.
- Spokój dorosłego może zrodzić spokój u starszego rodzica.

Każdy z nas radzi sobie ze stresem czy lękiem w inny sposób. Przykładowo:

- Jedni z nas go lekceważą i nie dopuszczają do siebie myśli o zagrożeniu.
- Inni zaś go obśmiewają.
- Pozostali dramatyzują.

Emocje a rozsądek

Żadna z tych strategii nie jest ani dobra, ani zła, jest taka jaka jest. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy w rodzinie każdy ma inne podejście. Może to być przyczyną konfliktów, dodatkowej złości i niepokoju. W takich sytuacjach powinniśmy dla równowagi kierować się zdrowym rozsądkiem i myśleć racjonalnie. Oczywiście, że nie pozbedziemy się emocji, które przeżywamy, byłoby to zarówno niemądre, jak i niezdrowe. Ale to, o co warto zadbać, to **równowaga pomiędzy rozsądkiem a emocjami**. Nasze dzieci i seniorzy potrzebują spokoju i wsparcia. Ważne, aby mówić im, że wszystko będzie dobrze, że to się kiedyś skończy, że lekarze już pracują nad lekiem i szczepionką.

Akceptacja uczuć i tego, co wnosi druga osoba

W obecnej sytuacji, ale też i w każdej innej nie jesteśmy w stanie całkowicie pozbyć się lęku, niepokoju, rozdrażnienia czy smutku. Są to normalne uczucia związane z trudnościami, które nas dotykają. Dlatego też akceptacja tego, co czują nasi najbliżsi poprzez przekaz w postaci zdań: „To normalne, że się boisz”, „Jak spotyka nas coś trudnego, to możemy się niepokoić”, jest czymś, co dodaje im otuchy. Akceptacja to również używanie zwrotów typu:

- Widzę, że...
- Słyszę, że...
- Rozumiem, że...

Tak, aby druga strona miała poczucie pełnego przyjęcia jej z tym, co wnosi do relacji, co przeżywa.

Akceptujmy wszystkie emocje dziecka, również złość, która jest często wyrazem jego bezsilności sytuacyjnej. Może się zdarzyć, że dziecko będzie kierowało ją na nas. Pamiętajmy, że jest to złość wywoływana przez aktualną sytuację, a nie przez nas. Dziecko czując bezpieczeństwo w pobliżu rodzica, odreagowuje na nim swoje emocje. Akceptujący komunikat mógłby brzmieć następująco:

„Widzę, jak cała sytuacja Cię złości i jak trudno Ci się opanować. To, jak reagujesz, jest w porządku, tak może być”.

Należy jasno mówić dziecku, że jego reakcje na przeżywanie złości, takie jak: płacz, pociąganie nosem, drżenie ciała itp. są naturalne. Nie krytykuj, nie ośmieszaj, nie deprecjonuj tego, co dziecko czuje.

Pamiętajmy też, że nie wszystkie dzieci potrzebują i chcą rozmawiać o aktualnej sytuacji Warto to uszanować i być w tzw. „pogotowiu”, kiedy dziecko poczuje potrzebę rozmowy. Oczywiście zawsze możemy zachęcać dzieci, by dzieliły się z nami swoimi przeżyciami. Nasza rola jako rodzica to zapewnienie przestrzeni do wyrażania uczuć. Czasem wystarczy po prostu być przy dziecku i słuchać. Zwróćmy też uwagę na to, że dzieci bardziej introwertyczne wymagają wycucia w tzw. „przegadywaniu” tego, co czują. Być może pomocne będzie wspólne obejrzenie filmu np. „W głowie się nie mieści”, w którym dziewczynka o imieniu Riley zmaga się z różnymi emocjami. Film czy książka dotycząca emocji może stanowić dobry wstęp do rozmowy o przeżyciach dziecka.

Czy nasza babcia umrze?

W środkach masowego przekazu podkreśla się fakt, że najbardziej podatną grupą na zakażenie są seniorzy, a dzieciom często udaje się przejść przez chorobę bezobjawowo. Często skutkuje to pytaniem ze strony dziecka, w którym podszyty jest lęk: „Czy ja mogę zarazić babcię i dziadka, czy oni przez to umrą?”. Kiedy dziecko nas o to pyta, to **bardzo ważna jest nasza reakcja i przede wszystkim opieka nad jego emocjami**. Nie skupiamy się na wyjaśnianiu czy zaprzeczaniu, że to się nie stanie. Nie powinniśmy przestraszyć się tym pytaniem, bo dziecko natychmiast wyczuje nasz lęk, nawet wówczas, kiedy będziemy temu zaprzeczać. Opieka nad emocjami to komunikat w stylu: „Słyszę, że się czegoś obawiasz, chcesz o tym porozmawiać?” lub „Rozumiem, że boisz się o babcię i dziadka, chcesz mi o tym opowiedzieć?”. **Dajmy dziecku czas, aby się przed nami otworzyło**. Nawet jeśli trwa to zbyt długo, nasze dziecko milczy, to nie poddawajmy się. **Emocje nie lubią pośpiechu**, a cisza również dużo mówi nam o stanie emocjonalnym dziecka.

Bardzo ważne jest, aby w takiej sytuacji uspokoić dziecko, powiedzieć, że dorośli po to ustalili zasady kwarantanny i przerwy od spotykania się z dziadkami, by zadbać o ich bezpieczeństwo.



Edukujmy, ale nie straszmy

W rozmowach skupmy się raczej na tym, **jak zapobiegać chorobie**. Tłumaczymy spokojnie i z troską, jak ważna jest higiena. Jeśli nasze dziecko ma trudności z kompulsywnym myciem rąk, to pamiętajmy, aby nasza troska o higienę nie potęgowała i tak już dużej trudności dziecka. Mówmy o tym, że dla własnego bezpieczeństwa warto unikać miejsc, w których przebywają ludzie. O tym, że jak zostaniemy w domu, to będziemy mniej narażeni na zachorowanie. Jest to szczególnie ważne wśród nastolatków, którym trudno jest zrozumieć i dostosować się do nakazu siedzenia w domu i nie spotykania się z chłopakiem, dziewczyną czy z grupą przyjaciół.

Mówmy też o faktach, podkreślmy, że dorośli, lekarze próbują panować nad sytuacją i że robią wszystko, co w ich mocy, aby zapewnić nam bezpieczeństwo. **Przekaz musi być jednoznaczny, spójny, spokojny i przemyślany**. Mówmy, że również i my zachowujemy wszystkie możliwe środki bezpieczeństwa i wierzymy, że wszystko będzie dobrze. To ochroni nasze dzieci, ale i

naszych seniorów przed histerią.

Wskazówki, które mogą pomóc w zaopiekowaniu się najbliższymi za dr Magdaleną Śniegulską.

1. **Obserwuj** siebie i swoich najbliższych, nie tylko pod kątem epidemii, ale i tego, jak radzą sobie emocjonalnie z obecną rzeczywistością.
2. **Bądź gotowy do rozmowy** – wcześniej przygotuj sobie kilka faktów na temat epidemii, którymi chcesz/możesz podzielić się z dzieckiem. Odpowiadaj zgodnie ze swoją wiedzą na pytania seniorów.
3. Rozmawiaj o tym, **jak można sobie poradzić z lękiem**. Zastanówcie się wspólnie, co Wam może pomóc. Zapytaj swoich rodziców, czego potrzebują w obecnej sytuacji.
4. **Bądź odpowiedzialny**, czyli nie uprawiaj tzw. „czarnowidztwa”.
5. Mów o **rzeczywistości jako stanie przemijającym**, wskazując na to, że to się skończy.
6. **Zadbaj o potrzeby najbliższych**, pytaj ich o to, czego potrzebują i jak widzą Twoją rolę w zaspokajaniu tych potrzeb, czyli na co Ty możesz im się przydać.
7. **Szanuj potrzebę autonomii**, szczególnie u nastolatków i seniorów. Zabranianie im czegoś, nakazywanie, odbierane jest jako zamach na ich wolność. Oni i tak zrobią to, co będą chcieli. Możesz jednak mówić o sobie i o tym, czego Ty chcesz dla nich.

Np. „Chcę żebyś została w domu i nie spotykała się z sąsiadką. Wiem, jakie to dla Ciebie ważne. Jednak zależy mi na Twoim bezpieczeństwie i chcę, żebyś o tym wiedziała, zanim podejmiesz decyzję”.

lub

„Chcę zrobić Ci zakupy przez Internet, ponieważ dla mnie ważne jest, abyś unikała kontaktów z ludźmi z uwagi na Twoje bezpieczeństwo. Oczywiście decyzja należy do Ciebie, ale mówię Ci to, bo jesteś dla mnie ważna”.

Podsumowując

Warto pamiętać, że wszelkie rozmowy, jakie podejmujemy z najbliższymi, powinny być dostosowane do ich wieku. Zupełnie inaczej będziemy rozmawiać z nastolatkiem niż z jego młodszym o 10 lat rodzeństwem, a jeszcze inaczej z naszą 80-letnią mamą. Zanim jednak przystąpimy do rozmowy, musimy się do niej przygotować. W pierwszej kolejności zadbajmy o siebie i swoje emocje, swój spokój. Jeśli jest nam z tym trudno (co jest normalną reakcją), to poszukajmy dla siebie wsparcia po to, by później zapewnić je swoim najbliższym. Być może pomocne dla nas będzie myślenie, że obecna sytuacja może też być dla dziecka lekcją, jak poradzić sobie z lękiem. To bardzo ważna kompetencja w życiu, w którym dziecko będzie z pewnością przeżywało jeszcze nie jeden kryzys.

Literatura:

1. <https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa> - dostęp 06.04.2020 r.
2. <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21477-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie> - dostęp 06.04.2020 r.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.

