

## Jak wspierać i rozmawiać z dziećmi w okresie epidemii koronawirusa?

W ostatnim czasie dociera do nas ogromna ilość informacji o niebezpiecznym wirusie. Siłą rzeczy do dzieci również. W efekcie mogą być zaniepokojone lub wręcz wystraszone sytuacją. Ponadto dochodzi wiele czynników wpływających na nasz obniżony nastrój i niepokój.

Trudno jest nam pogodzić się z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Zmiany te tym bardziej trudno zrozumieć dzieciom, wyrwanym nagle ze swoich rytuałów, pozbawionym towarzystwa kolegów, a nawet możliwości spacerów.

Pamiętajmy, że reakcje dzieci będą się różniły głównie z powodu wieku i wcześniejszych doświadczeń: inna reakcja na tę sytuację będzie przedszkolaka, dziecka w wieku wczesnoszkolnym a zupełnie inna u nastolatka.

### JAK WSPIERAĆ DZIECI W TYM TRUDNYM OKRESIE?

- **Obserwujemy reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptujemy je**
- **Rozmawiamy i na bieżąco mówimy , co się dzieje**

- Starajmy się by informacje przez nas podawane nie nasilały lęku

- Trudnych rozmów nie przeprowadzamy kiedy sami jesteśmy w napięciu, poprośmy dziecko ( jeśli samo zaczęło rozmowę) by dało nam czas : „ Poczekaj to nie jest dobry moment, daj mi chwilę - wrócimy do tego”.

- Warto podczas rozmów zapytać dziecko co na ten temat wie: „ A co Ty wiesz...?” lub co chce wiedzieć „czy jest coś co byś chciał/a wiedzieć?”.

- Dajmy sobie przyzwolenie do nieznania odpowiedzi na wszystkie pytania.

Szczerść buduje zaufanie, rodzic „uczciwy” jest bardziej bezpiecznym niż rodzic wszechwiedzący.

W takiej sytuacji zaproponujemy wspólne poszukiwanie odpowiedzi. Posiłkujemy się sprawdzonymi źródłami np. zalecenia WHO, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, pokazujemy prezentacje, filmy, plansze .

- Wyznaczenie czasu na martwienie. Ustal z dzieckiem, na przykład, że od teraz przez 15 minut może się martwić, a potem przestaje . Można wprowadzić to stałego rytmu dnia, np. od 18.00- 18.15 siadamy i to jest czas na ujawnianie zmartwień.

- Przejmijmy kontrolę nad emocjami czyli nazwijmy to , co się dzieje: „To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić” .

Musimy dać komunikat, że to co się dzieje i nasze dostosowanie do sytuacji wynika z przemyślanych decyzji i starajmy się okazać, że robimy to z chęcią nie za karę. To wszystko ma nam wszystkim służyć i dać bezpieczeństwo/ochronę .

- **A co powiedzieć, gdy dzieci zapytają : „Czy umrzemy?”, „Czy Ty umrzesz?” itp.**

Nie ma jednej recepty na to, jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych sprawach. Mówmy prawdę, że nie wiemy co będzie dalej...

*Przykład odpowiedzi:*

„Nie wiem co 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 i pomóc wszystko przejść najłagodniej. A jeżeli ktoś z nas zachoruje, to zrobię wszystko, a przede wszystkim lekarze aby ta osoba wyzdrowiała”.

To jest dobry moment aby uzmysłowić dziecku, to że to czego doświadcza: nie spotyka się z babcią, ulubionym wujkiem, kolegami etc. to są działania chroniące nas przed choroba zakaźną.

- **Umożliwiamy dzieciom kontakt z rówieśnikami, ważnymi dla nich osobami za pomocą nowych technologii** (rozmowy telefoniczne, smsy). Bycie ze sobą w kontakcie i wsparcie emocjonalne pomaga pokonać osamotnienie, daje poczucie bezpieczeństwa, kontroli.
- **Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z lękiem i nieprzyjemnymi uczuciami**
  - pozwólmy dzieciom i nastolatkom na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość ( w akceptowalny sposób).
  - Nie sugerujmy , co dzieci powinny czuć w podobnej sytuacji.

- zachęcajmy do rozmów o lękach i obawach. Wytłumaczcie, że kiedy taki lęk lub koszmar senny zostanie wypowiedziany na głos, traci na swojej mocy, no i można się nim zaopiekować .

-Stwórzmy w domu nowy schemat dnia obejmujący naukę, czas wolny, kontakt z ważnymi dla dziecka osobami, czas na martwienie się.

- posumujcie wspólnie miniony tydzień: co Wam się podobało, co nie, z czego jesteście dumni, jakie macie plany itp. ( to pokaże Wam wszystkim, że podobnie reagujecie w pewnych sytuacjach, a w innych macie inne

sposoby na radzenie sobie z pewnymi sytuacjami, poznacie się bardziej, takie szczere rozmowy pozwalają zbliżyć się do siebie i pokazać jak jesteście ważni dla siebie i, że potraficie się słuchać i wspierać.

- Umówcie się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że jest mu źle i smutno. Powiedzcie i dajcie również dzieciom możliwość pobycia w samotności (gdy jest taka potrzeba). Nie każde dziecko ma swój pokój: pomyślcie jak podzielić lub oddzielić strefy aby każdy mógł być w swojej małej przestrzeni (nawet tzw. baza pod stołem okrytym kocem może posłużyć takiej strefie spokoju)

- Podziel się z dziećmi własnymi sposobami na rozładowanie stresu

- spróbujcie pobawić się w zabawę która ma na celu wzmacnianie pozytywnych zachowań a także budowanie adekwatnej samooceny dziecka. Dzięki temu zbudujecie pozytywną relację i zmniejszy się ilość zachowań niepożądanych.

Opis zabawy:

- Każdy uczestnik dostaje swój własny słoiczek, podpisany swoim imieniem. Nie pomijamy tu żadnej osoby, każdy domownik dostaje słoik lub pudełko.
- Przygotowujemy dużo małych karteczek oraz łatwo dostępne przybory do pisania.
- Na karteczkach zapisujemy (lub rysujemy) POZYTYWNE rzeczy, które zaobserwowaliśmy u innej osoby z rodziny lub siebie samego – tak często jak tylko to jest możliwe. Karteczkę wrzucamy do słoika osoby przez nas chwalonej.

- Raz w tygodniu wszyscy spotykamy się by przeczytać zapisy na karteczkach, które znajdują się w pojemniku. Dobrze jeśli towarzyszy temu rozmowa na temat tego co nas szczególnie ucieszyło, co zdziwiło, czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie.

**Polecam pozycję do przeczytania dzieciom, aby odpowiedzieć na wiele pytań i znormalizować lęk:**

- [https://www.cmverona.it/cmverona\\_content/uploads/2020/03/ITA-PL-GUIDA-GALATTICA-AL-CORONA-VIRUS.pdf?fbclid=IwAR3vQzuKlb6XGJvonaNQGB\\_POajvsmiZ5U23T3YE\\_AszPCw8b7FtJiqqF70](https://www.cmverona.it/cmverona_content/uploads/2020/03/ITA-PL-GUIDA-GALATTICA-AL-CORONA-VIRUS.pdf?fbclid=IwAR3vQzuKlb6XGJvonaNQGB_POajvsmiZ5U23T3YE_AszPCw8b7FtJiqqF70)

*Opracowała:*

*Eliza Gancarz-Gaińska*

*Psycholog szkolny*