

Jak rozmawiać z dziećmi w sytuacjach kryzysowych?

Sytuacja, w której się znaleźliśmy wzbudza negatywne odczucia i strach nie tylko wśród dorosłych, ale także i dzieci. Zamknięcie szkół i przedszkoli, rozłąka z rówieśnikami, chociaż konieczne, powodują u najmłodszych obawy i lęk, wycofanie, a czasem także złość i bunt wobec tego, co się dzieje.

Bądźmy odpowiedzialni. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie się wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom. Warto zastanowić się, czy sami nie wpadamy w panikę, sprawdzając co chwilę informacje i czy pandemia i zagrożenie nie są stale obecne w naszych rozmowach. Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to wzmacnia niepokój. Nasza postawa ma bardzo duży wpływ na dzieci.

Ważne, aby **zareagować na lęki dziecka**, ponieważ mniejszą szkodę wyrządzimy przez nie do końca umiejętną rozmowę, niż pozostawiając dziecko samemu sobie. Należy obserwować dzieci, nie tylko pod względem ewentualnej infekcji, ale także jak emocjonalnie reagują na rzeczywistość. Strach ma wielkie oczy...dlatego istotne, aby wysłuchać dziecko, nazwać wspólnie z nim przedmiot lęku i dać mu wsparcie, pomóc znaleźć rozwiązanie. Strach współdzielony jest mniejszy, pozwala wyjść z poczucia samotności i wyobcowania.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem. Nie należy unikać trudnych tematów i udawać, że nic się nie dzieje. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, wspólne zabawy, gry). Szczerze porozmawiajmy o tym, że dorośli także zmagają się z różnymi emocjami, ale znają sposoby na radzenie sobie z nimi. Nikt z nas nie wie do końca, jak długo ta cała sytuacja jeszcze potrwa, ale warto do tej niewiedzy się przyznać, ponieważ szczerowość buduje zaufanie.

Dziecko świetnie intuicyjnie wyczuwa to, co dorośli potrafią nazwać. Czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości. Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy i można wspólnie spróbować nad nim zapanować.

Zadbajmy o potrzebę kontaktu dzieci z koleżankami i kolegami. Na szczęście technologia pozwala nam na to, aby dzieci mogły ze sobą porozmawiać i się zobaczyć.

Wspólnie uczmy się razem zdrowych nawyków, bądźmy wzorem do naśladowania – pokażmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym, co trudne, o zagrożeniach i co z nimi robić.

Dbajmy o siebie nawzajem, bądźmy życzliwi. Wspólnie damy radę!

Małgorzata Bednarek