

## RADY NIE OD PARADY - #CHROŃMY ŻYCIE

źródło: <https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

**UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.**

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Choć każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

### **1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

### **2. Trzymaj się rutyny**

*Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach, mówi dr Damour. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić.* Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

### **3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: *my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego*

życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które oplakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

#### **4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. *Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, radzi dr Damour. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.*

#### **5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. *Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia, radzi dr Damour.*

#### **6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. *Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym, dodaje dr Lisa Damour.*

---

*Źródło: <https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie>*

### **JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE?**

Pandemia koronawirusa wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci. Ograniczenia nałożone przez polski rząd – w tym zamknięcie szkół, przedszkoli i żłobków, wielu placówek kultury i zalecenia, aby pozostać w domu – choć są konieczne, mogą rodzić niepokój, a nawet bunt wśród młodzieży. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie, tłumaczy dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje.

Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

### **Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc:**

- **Obserwujmy – siebie i nasze dzieci.** Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z zastaną rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzam wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać? Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?
- **Bądźmy gotowi do rozmowy** – przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się, że nie „ściemniamy” i wiemy, co mówimy. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami („Tato, a Marcin powiedział...”). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. „Jest kolejna ofiara!”). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkim nerwów i mimo szczyrych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, pielęgniarz, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Dobrze jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba, do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze „nie wiem”. „Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego obawia, ta szczerłość buduje zaufanie.
- **Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem** – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.
- **Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań** – szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.
- **Bądźmy odpowiedzialni** – ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Nie oszukujmy – starajmy się być spokojni, nie panikujmy. Kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? Nie ucinajmy rozmów i nie twórzmy tajemnic, bo to jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.

- **Zadbajmy o potrzeby dzieci** – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to. Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.
- **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.
- **Zadbajmy o innych** – a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy?

### **Unikajmy:**

- Słuchania własnych lęków. To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej nie podejmujemy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We „mgłę emocjonalnej” trudno bezpiecznie „wylądować”.
- Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami! Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna! Bądźmy więc wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii.
- Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprawdzie ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy, na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.
- Mówienia: „Wszystko będzie okey”, jeśli sami w to nie wierzymy.
- Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.
- Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Strona rekomendowana

przez:



**NAUKA  
W POLSCE**

Patronat:



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego