

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

Opracowała: Joanna Jarmużek, psycholog, trenerka, nauczyciel akademicki Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W swojej pracy koncentruje się na grupach zagrożonych wykluczeniem społecznym, budowaniu zasobów osobowych i społecznych, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie i przeciwdziałaniu skutkom przewlekłego stresu życiowego

Koronawirus wywrócił do góry nogami świat, jaki dotąd znaliśmy. Dzieci i młodzież nagle znalazły się w rzeczywistości, której do tej pory nie doświadczyły. Pandemia koronawirusa budzi strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również wśród dzieci. Zalecenia WHO oraz ograniczenia nałożone przez polski rząd, w tym zamknięcie szkół, przedszkoli i żłobków, placówek kultury i zalecenia, by zostać w domu – choć są konieczne – mogą budzić niepokój, panikę i rodzić bunt. Każdy z nas inaczej przeżywa ten czas i radzi sobie ze zmianami. Naszym zadaniem – nauczycieli i rodziców – jest pomóc dziecku w poradzeniu sobie z tym wyzwaniem.

My, dorośli, różnimy się charakterologicznie, różnią się też między sobą 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 rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem śledzą najnowsze informacje, dopytują dorosłych, szukają informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne krzyczą: „Dość!”. Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać kolejnych wiadomości i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie dzieci, nawet te szczęśliwe, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Strach przed tym, co się dzieje i tym, co nas czeka, który jest zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od nauczycieli i rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

Zanim 4 marca 2020 r. dowiedzieliśmy się o pierwszym potwierdzonym przypadku koronawirusa w Polsce, epidemia dotknęła inne kraje. Tego dnia Ministerstwo Edukacji Narodowej opublikowało filmy i plakaty informacyjne, uczulając dzieci, nauczycieli i rodziców na zaostrezenie procedur przestrzegania zasad higieny. Nauczyciele i rodzice zostali poproszeni o przekazywanie podstawowych informacji dotyczących bezpieczeństwa i higieny, a także zaapelowano, by sami rygorystycznie ich przestrzegali. Zalecono również śledzenie na bieżąco komunikatów Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i MEN-u o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz wystosowano informacje przesyłane przez dyrektora szkoły. „Uczniu, pamiętaj o swoim bezpieczeństwie w domu. Unikaj miejsc, gdzie są duże skupiska ludzi (np. komunikacja publiczna, kino, teatr, centrum handlowe); przerwa w funkcjonowaniu Twojej szkoły nie powinna oznaczać dni wolnych od nauki; odpowiedzialnie wykorzystaj czas zawieszenia zajęć w Twojej szkole. Przeczytaj ulubioną książkę, spróbuj uzupełnić swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje. Skorzystaj

przy tym z darmowej platformy epodreczniki.pl i materiałów rekomendowanych przez Twojego nauczyciela; przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz” – czytamy w komunikacie skierowanym do uczniów.

Gdy 11 marca został wprowadzony nakaz zawieszenia zajęć w szkole, nauczyciele przeprowadzili niejedną rozmowę o samym wirusie oraz o zasadach bezpieczeństwa i higieny: mycia rąk, kaszlenia i kichania w łokieć oraz chronienia siebie i innych przed zachorowaniem. W wielu szkołach nauczyciele prowadzili lekcje o koronawirusie, o tym, jak się przed nim chronić i jakie konsekwencje może mieć zakażenie. Apelowano również do rodziców, by uczyli dzieci zaostrzonej higieny oraz by o koronawirusie rozmawiali z dziećmi, które zostały w domach na krótko przed oficjalnym zawieszeniem zajęć w szkole. Teraz te i pozostałe dzieci zostaną w domach i rodzice nie powinni zostawiać ich samym sobie.

Jak więc rozmawiać z dziećmi?

Po pierwsze, trzeba rozmawiać. O czym? O wszystkim, także o koronawirusie i aktualnych wydarzeniach w Polsce i na świecie. Niejednokrotnie, gdy dochodzi do jakichś kryzysowych sytuacji, staramy się uchronić dzieci przez trudnymi informacjami. Nic bardziej mylnego. **Panikę powodują brak wiedzy, tajemnice i lęki rodziców, a nie rozmowy.** Ważne, by nie negować obaw dzieci, dać im się swobodnie wypowiadać i razem szukać odpowiedzi na ich pytania. To taki czas, gdy edukacja potrzebna jest wszystkim, nie tylko dzieciom, więc pamiętajmy, żeby wiedzę o wirusie czerpać z oficjalnych stron.

Dla każdego dziecka, szczególnie w młodszym wieku szkolnym, nowa, dotąd nieznana rzeczywistość, której skutkiem może być zagrożenie zdrowia i życia, wiąże się z lękiem i poczuciem zagrożenia. Nie lekceważmy tych emocji i starajmy się na bieżąco szukać sposobów ich opanowania. Dajmy szansę na zadawanie pytań i swobodną rozmowę, która może ukoić napięcie spowodowane niewiedzą, ale także natłokiem informacji. To, co dla nas wydaje się mało istotne, u dzieci może powodować lęk, histerię, symulowanie choroby czy nawet zachowania niepożądane – po to, by zwrócić na siebie uwagę.

Po drugie, ważne, aby rodzice i nauczyciele zadbali o spójny przekaz kluczowych i trudnych informacji dzieciom, dostosowany do wieku dziecka i jego możliwości poznawczych oraz emocjonalnych. Mijamy też na względzie deficyty i dysfunkcje niektórych uczniów. Forma przekazu i czas poświęcony na wprowadzenie do tematyki są istotne.

W przeciwieństwie do dorosłych, dzieci nie dzielą już świata na ten realny i wirtualny – dla nich to jest jedna rzeczywistość. Powinni o tym pamiętać i rodzice, i nauczyciele. Warto rozmawiać z dziećmi o zmieniającym się świecie w sytuacji zagrożenia i jak sobie z tym radzić – pod względem zdrowotnym i społecznym, gdy pewne formy kontaktów przestają być możliwe. Podejmujemy też z uczniami i dziećmi temat tego, jak sprawy chorób i wirusa funkcjonują w mediach: czy nie bierzemy udziału w różnego rodzaju manipulacjach i czy nie

docierają do nas *fake newsy*, które powodują wzrost poczucia zagrożenia i sprawiają, że nie wiemy, jak o sobie zadbać.

Po trzecie, ważne, żeby poruszać kwestie dotyczące tego, co możemy zrobić. Dzieci wykazują bardzo duże zaniepokojenie. Do ich uszu ciągle trafiają informacje, że wirus zabija, i panikują. Dodatkowy niepokój u uczniów wzbudzają zachowania dorosłych: szturmowanie aptek, sklepów, nieustające rozmowy o wirusie i działaniach podejmowanych przez rządy poszczególnych krajów. Non stop wymieniamy się najnowszymi informacjami, śledzimy newsy, telewizor i radio karmią nas najnowszymi wiadomościami. Dzieci boją się o rodziców, dziadków oraz o własne zdrowie i bezpieczeństwo. Warto w tym wszystkim zastanowić się, co możemy zrobić w sposób racjonalny i zwiększający poczucie bezpieczeństwa u dorosłych i dzieci.

Bez ukrywania problemu, bez nakręcania

Czy będąc z dziećmi w domu, należy im ograniczać lub filtrować dostęp do informacji o koronawirusie? Nie udawajmy, że nie ma problemu, ale też się nie nakręcamy. Ten czas jest trudny, ale skoro już spędzamy go w domach, to możemy robić razem też inne rzeczy, nie tylko czytać i rozmawiać o koronawirusie. Jednak gdy już rozmawiamy, to dobrze szukać informacji, angażując dziecko i wspólnie zastanawiać się, z jakich źródeł korzystać. Chodzi o to, żeby stworzyć przestrzeń wspólnego działania, uczenia się i świadomej komunikacji, czyli zadbać o siebie i swoje relacje najlepiej, jak potrafimy. Tak wypełnić czas, który spędzamy wspólnie z dzieckiem, żeby nie siedzieć nieustannie przed komputerem czy telewizorem, śledząc wciąż nowe informacje.

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. Jak nasze dziecko reaguje na tę sytuację? Jak się czuje? 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 są stale obecne w naszych rozmowach? Czy nieustannie sprawdzamy wiadomości? Czy może unikamy tematu i nie chcemy o tym rozmawiać?

Bądźmy gotowi do rozmowy. Przygotujmy sobie zestaw faktów i rzetelnych informacji, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Bądźmy gotowi na trudne i dociekliwe pytania, na konfrontację z *fake newsami*. Nie warto przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji czy dramatycznych nowości.

Bądźmy w rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkami nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę z dzieckiem przeprowadzić. Odpowiadajmy

szczerze i zgodnie z posiadaną wiedzą. Jeśli nie znamy odpowiedzi lub nie wiemy, jak ją przekazać, powiedzmy szczerze, że musimy się zastanowić, doczytać, że nie wiemy. Trudne pytania, np. ile będzie to wszystko trwało, czy na pewno nie zachorujemy, czy umrzemy – mogą nas szokować i złościć. Warto jednak się cieszyć, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić gorące emocje związane z sytuacją, w której się znajdujemy, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, jak długo potrwa obecny stan rzeczy. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić, bo tak zbudujemy zaufanie dziecka.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Zapytajmy dzieci, co im pomaga. Dzieci są 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, by zachować dobry nastrój. Nauczmy się otwarcie mówić, że np. potrzebujemy chwili dla siebie. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my, dorośli, przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić. Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i przepracowanie targających nim niepokojów.

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 wolność. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Bądźmy odpowiedzialni. Sytuacja z koronawirusem i zagrożeniem epidemicznym może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i 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 dla lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, to wyjaśnijmy dziecku, co się stało, czego było świadkiem.

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.

Unikajmy:

Słuchania własnych lęków. To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale na ogół utrudniają nam podejmowanie racjonalnych działań.

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, mogą być już zupełnie inne. Bądźmy wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii.

Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. Przypominajmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekajmy na jego sygnał.

Mówienia: „Wszystko będzie OK”, jeśli sami w to nie wierzymy i wiemy, że to nieprawda.

Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.

Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Ostatnia wskazówka – wiek dziecka ma znaczenie!

Możliwe, że mniejsze dzieci nie będą dopytywać, nie zdając sobie sprawy z zagrożenia. Im jednak starsze, tym niewątpliwie pytań będzie więcej. Rozmawiając, nie skupiajmy się na najgorszym, a raczej na edukacji dotyczącej sposobów zapobiegania chorobie. Tłumaczymy, jak ważna jest większa troska o higienę, że warto unikać miejsc, w których przebywa dużo ludzi. Jeżeli dziecko jest bardzo zainteresowane, pokażmy, jak szukać rzetelnych źródeł informacji, tak żeby niepotrzebnie nie wzbudzać nadmiernego niepokoju. Starajmy się odpowiadać na konkretne pytania dziecka – jeśli samo więcej nie dopytuje, nie musimy szczegółowo omawiać zagadnienia.

Jak rozmawiać o koronawirusie z dziećmi w wieku szkolnym?

Ich świat jest ogromny, wydaje się wręcz nieskończony, bo właśnie odkryły internet. Jeśli rodzic nie przejmie steru, utoną w natłoku informacji. Chodzi jednak o to, żeby się nie zagalopować i nie straszyć.

Informacje, które niewątpliwie powinny być przekazane, to przede wszystkim: co zrobić, żeby uniknąć zakażenia koronawirusem?

Nauczmy dziecko, żeby bazowało na rzetelnych źródłach informacji, można zachęcać do szukania wiedzy i pogłębiania jej. Skłaniajmy do refleksji nad tym, co już wie, a jakich informacji jeszcze potrzebuje.

Jeśli dziecko nie wykazuje zainteresowania epidemią – skupmy się na relacji, rozmowie, wspólnej zabawie i oglądaniu filmów, rozmawiajmy o wszystkim innym.

Uczymy i wymagamy zdrowych nawyków.

Jak rozmawiać o koronawirusie z nastolatkiem?

Ich świat, zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny, to często jeden wielki chaos. Przed atakiem paniki może uchronić ich PERSPEKTYWA – umieść koronawirusa w kontekście innych chorób wirusowych.

Porozmawiajcie o tym, jak działają media.

Nie bagatelizuj lęków. Nie mów: „Nie bój się”, „To nas nie dotyczy”, „Nie histeryzuj”. Staraj się komunikować konstruktywne i pozytywne przekazy.

Nie neguj negatywnych emocji. Nastolatek może być sfrustrowany ograniczeniami narzuconymi przez rząd i rodziców. Często nie będzie myślał racjonalnie. Daj czas, żeby ochłonął.

Wspólnie oglądajcie wiadomości i rozmawiajcie o nich. Bądź czujny. Jeśli masz wrażenie, że temat cię przerasta, a dziecko jest w coraz gorszej kondycji psychicznej, poradź się psychologa.

Koronawirus jest dla nas nowym doświadczeniem życiowym, które ma ogromny wpływ na nasze życie rodzinne i zawodowe. Musimy zmierzyć się z niepewnością tego, co będzie za dwa tygodnie, dwa miesiące, za pół roku. Ta sytuacja wymaga od nas adaptacji i poradzenia sobie z różnymi wyzwaniami. Bardzo ważne, abyśmy w tym wszystkim nie zapomnieli o wspieraniu tych, którzy od nas tego wsparcia potrzebują.

Dbajmy o siebie i swoich bliskich!