

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Opracowała: dr 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 wyrócił do góry nogami świat, jaki dotąd znaliśmy. Dzieci nagle znalazły się w rzeczywistości, której do tej pory nie doświadczyły. Pandemia budzi strach nie tylko wśród dorosłych, ale również wśród najmłodszych. Jak my, dorośli, możemy im pomóc w tym trudnym dla nas wszystkich czasie?

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 – dyrektorów, nauczycieli i rodziców – jest pomóc dziecku w poradzeniu sobie z tym wyzwaniem.

Różnice w przeżywaniu

Maluchy, oczywiście, różnią się od siebie. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do przedszkola i tyle nowych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem śledzą najnowsze informacje, dopytują dorosłych. 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 dorosłych szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi.

Pierwsze wytyczne

Zanim 4 marca 2020 r. dowiedzieliśmy się o pierwszym potwierdzonym przypadku koronawirusa w Polsce, epidemia dotknęła inne kraje. Tego dnia MEN opublikował filmy i plakaty informacyjne, uczulając dzieci, nauczycieli i rodziców na zaostrenie 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 m.in. także śledzenie na bieżąco komunikatów GIS-u i MEN-u o sytuacji epidemiologicznej.

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 przedszkolach nauczyciele prowadzili zajęcia o koronawirusie, o tym, jak się przed nim chronić i jakie konsekwencje może mieć zakażenie. Apelowano również do rodziców, by uczyli dzieci zaostrożonej higieny oraz by o koronawirusie rozmawiali z maluchami, które zostały w domach na krótko przed oficjalnym zawieszeniem zajęć w placówkach. Teraz te i pozostałe dzieci zostały w domach i rodzice nie powinni zostawiać ich samym sobie.

O czym powinniśmy pamiętać?

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 przed trudnymi informacjami. To błąd. 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.

Szczególnie dla najmłodszych dzieci nowa, nieznana dotąd 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, w przypadku maluchów może powodować lęk, histerię, symulowanie choroby czy nawet zachowania niepożądane – zmierzające do tego, by zwrócić na siebie uwagę dorosłych.

Po drugie, ważne, aby rodzice i nauczyciele zadbali o spójny przekaz kluczowych i trudnych informacji dzieciom, dostosowany do ich wieku i możliwości poznawczych oraz emocjonalnych. Forma przekazu i czas poświęcony na wprowadzenie do tematyki są niezwykle 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 maluchami 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.

Po trzecie, trzeba pamiętać, aby 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 wzbudzają zachowania dorosłych: szturmowanie aptek, sklepów, nieustające rozmowy o wirusie i działaniach podejmowanych przez rządy poszczególnych krajów. Bez przerwy 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 problem nie istnieje, ale też nie nakręcajmy się. 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. Gdy już poruszamy ten temat, 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. Poniżej kilka praktycznych wskazówek dla rodziców i nauczycieli pracujących z dziećmi w domach lub zdalnie.

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 podzielić się 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 kłębkiem 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. jak długo to wszystko będzie trwało, czy na pewno nie zachorujemy, czy umrzemy – mogą nas szokować i złościć. Warto jednak cieszyć

się, 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. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić, bo w ten sposób zbudujemy zaufanie dziecka.

Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem

Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby całkowicie nie pogrążyć się w trudnych myślach (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Zapytajmy dzieci, co im pomaga. Potrafią wykazać się dużą kreatywnością 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 jest to możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i przepracowanie targających nim niepokojów.

Bądźmy odpowiedzialni

Sytuacja z koronawirusem i epidemią 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 stanowi to pożywkę 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 o tym, co z nimi robić.

Jakich zachowań warto unikać?

1. Słuchania własnych lęków. To nie są najlepsi doradcy. Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale na ogół utrudniają nam podejmowanie racjonalnych działań.
2. Utożsamiania własnych emocji z emocjami dzieci. To zupełnie odrębne istoty! Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za nim stoi, mogą być już zupełnie inne. Bądźmy wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry emocjonalnej syntonii.

3. Zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. Przypominajmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekajmy na jego sygnał.
4. Mówienia: „Wszystko będzie OK”, jeśli sami w to nie wierzymy i wiemy, że to nieprawda.
5. Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.
6. Składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Wiek dziecka ma znaczenie!

Możliwe, że młodsze dzieci nie będą dopytywać, nie zdając sobie sprawy z zagrożenia. Im jednak starsze, tym niewątpliwie pytań będzie więcej. Rozmawiając, nie skupiamy 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 i zdecydowanie wystrzegać się np. dotykania poręczy czy ogrodzenia, jak to maluchy mają w zwyczaju. Starajmy się odpowiadać na konkretne pytania dziecka – jeśli samo więcej nie dopytuje, nie musimy szczegółowo omawiać zagadnienia.

Świat przedszkolaków jest bardzo mały. Ogranicza się do najbliższych: rodziców, rodzeństwa, zwierząt domowych, grupy przedszkolnej. Małe dzieci muszą wiedzieć, że ich świat nie jest zagrożony. Dlatego w tym wieku nie powinny oglądać wiadomości, bo nie potrafią jeszcze interpretować zdarzeń i odpowiednio ocenić skali zagrożenia. Podążajmy za dzieckiem, a nie przed nim. Dostarczajmy minimum wiedzy. Odpowiadajmy dokładnie na to, o co dziecko pyta: „Dlaczego ci ludzie noszą maski?” – „Bo boją się, że mogą zachorować”; „A my?” – „A my nie”. Niepotrzebny jest wykład na temat ryzyka zakażenia koronawirusem w podziale na grupy wiekowe i schorzenia towarzyszące, chyba że dziecko będzie zainteresowane tematem.

Koronawirus to dla nas wszystkich nowe doświadczenie życiowe, 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 najbardziej tego wsparcia potrzebują.