

W jaki sposób wspierać dziecko podczas pandemii COVID -19?

W trakcie nowych doświadczeń związanych z koronawirusem wiele rodzin zastanawia się w jaki sposób można stworzyć poczucie normalności w ich domach. Czynniki takie jak: zamknięcie szkół, odwoływanie ważnych wydarzeń, izolacja od innych ludzi, załamanie rutyny dnia codziennego - mogą powodować gromadzenie się lęku, stresu i niepewności zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Uczniowie mogą mierzyć się z emocjonalnymi rozterkami i rozważaniami odnośnie tego jak będzie wyglądać jutrzejszy dzień oraz w jaki sposób, być może w dłuższej perspektywie czasowej, przetrwać niniejszy czas. Tkwiąc w różnego rodzaju wątpliwościach i wizualizacjach najbliższej przyszłości, do głosu może dochodzić złość, smutek, żal.. I być może w tym czasie niełatwo być rodzicem, gdyż sami często potrzebujemy, by ktoś powiedział i zagwarantował nam, że *wszystko będzie dobrze*, jednak nasze dziecko potrzebuje tego wsparcia równie mocno - nawet, gdy głośno tego nie komunikuje.

Poniżej znajduje się kilka wskazówek odnośnie tego, w jaki sposób wspierać dziecko podczas epidemii.

1. Zachowuj spokój

Rodzice zwykle są autorytetami bądź modelami zachowań dla swoich dzieci. Jeżeli dorosły będzie prezentował w swojej postawie np. lęk, rozdrażnienie, negatywizm, bierność - to istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko będzie powielalo podobny schemat reagowania na sytuacje kryzysowe (teraz i w przyszłości). Ważne jest więc, aby wypracować zrównoważone podejście do obecnej rzeczywistości tak, aby unikać wpadania z jednej skrajności w drugą (np. z pesymistycznego czarnowidztwa w irracjonalne lekceważenie sytuacji). Spokojna, stabilna, racjonalna percepcja świata zaszczipiana w umyśle dziecka pomoże mu w łagodniejszym, bardziej akceptującym przejściu przez obecną rzeczywistość. Aktualną sytuację można bowiem porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci są pasażerami, a dorośli prowadzą auto - czy *dowieziesz swoje dziecko bezpiecznie do celu?*

2. Nazywaj z dzieckiem emocje i stwórz przestrzeń do rozmowy o nich

Prosta zasada - po prostu pozwól dziecku na odczuwanie szerokiego repertuaru emocji - smutku, złości, lęku, bezsilności, zniecierpliwienia, znudzenia, niepewności i in. Wspieraj i okazuj zrozumienie dla jego uczuć z powodu zmian bądź strat, jakie teraz opłakuje (m.in. przerwanie tradycyjnej formy edukacji, zapewniającej nie tylko rozwój poznawczy, ale również emocjonalno - społeczny; nierozwijanie swoich pasji/hobby poprzez zaprzestanie uczestnictwa w zajęciach dodatkowych; poluzowanie relacji międzyrówieśniczych przez ograniczenie kontaktu bezpośredniego; obniżenie możliwości uczestnictwa w życiu kulturalnym społeczności lokalnej, w której dotychczas dziecko funkcjonowało biernie bądź czynnie). Każdy człowiek jest istotną społeczną, mającą naturalną potrzebę kontaktu z innymi ludźmi oraz wyjścia z domu. O ile rutyna w codziennym życiu może nam pomóc w utrzymaniu samodyscypliny, o tyle w okresie przedłużającej się izolacji społecznej może nas przytłoczyć, prowadząc do obniżenia nastroju. Chcąc temu zapobiec - warto być uważnym względem pojawiających się emocji. Dziecko należy zapewnić o tym, że ma prawo odczuwać wszystkie możliwe uczucia. W postawie pełnej akceptacji, starajmy się zachęcać je do rozmowy o swoich przeżyciach, np.:

- *Obserwuję, że czujesz smutek z powodu niechodzenia do szkoły - opowiedz mi o nim.*
- *Coraz częściej dostrzegam, że złościsz się z powodu ciągłego siedzenia w domu. Rozumiem to, też czasami czuję złość. Może wspólnie zastanowimy się jak sobie poradzić z tą emocją?*
- *Zauważyłam, że boisz się koronawirusa - w jaki sposób mogę Ci pomóc, żebyś poczuł/a się*

Tego typu nieoceniające, otwarte komunikaty/pytania budują większą otwartość na prowadzenie rozmów o tym, co dla dziecka może być trudne. Pamiętajmy, żeby na zasadzie *katharsis* oczyszczać się regularnie z zalegających emocji. Zarówno ich tłumienie, jak i przypadkowe, impulsywne, niekontrolowane wyrażanie powoduje wiele nieprawidłowości w zdrowiu psychofizycznym człowieka. Jeżeli dziecko nie chce rozmawiać o swoich emocjach, można spróbować je zachęcić poprzez posłużenie się metaforą dot. robienia porządków (w sercu/w głowie), np.:

Mama/tata co weekend dokładanie sprzęta całe mieszkanie - Ty dzielnie mi w tym pomagasz sprzątając w swoim pokoju. Raz na jakiś czas mama/tata chodzi także do lekarza, żeby zrobić porządki w swoim ciele i sprawdzić, czy wszystko jest dobrze - Ty również chodzisz do swojej Pani Doktor. Mama/tata co jakiś czas sprząta swoją głowę z niepotrzebnych myśli oraz serce z nieprzyjemnych emocji - nauczę Cię w jaki sposób robić porządki w swojej głowie i sercu.

Istnieją dwie zasadnicze korzyści wypływające z rozmawiania o emocjach z dziećmi - po pierwsze dziecko ma możliwość *zwentylowania* swoich emocji, czyli zrzucenia zalegającego napięcia, a po drugie - zacieśniasz więź ze swoim dzieckiem, dając możliwość na okazanie mu zrozumienia, wsparcia oraz udzielenia niezbędnej pomocy.

3. Bądź wdzięczny i szukaj z dzieckiem pozytywów

Poza towarzyszeniem w przeżywaniu nieprzyjemnych emocji, równie istotne jest wspólne zauważanie, nazywanie i przeżywanie takich uczuć/stanów jak wdzięczność, radość, miłość, bezpieczeństwo, spokój. Umysł ludzki w dużej mierze ukierunkowany jest na to co negatywne (m.in. dlatego przejawiamy większą skłonność do wytykania komuś błędów aniżeli udzielenia pochwały).

A co, gdyby nieco zmienić tory naszego umysłu na bardziej pozytywne?

Faktem jest to, że znajdujemy się obecnie w okresie pandemii COVID - 19, ale faktem jest również to, że to tylko od nas zależy w jaki sposób będziemy spostrzegać tą rzeczywistość. Zarówno dorośli, jak i dzieci doświadczyli obecnie pewnych strat, jednak każde spektrum wydarzeń posiada drugi biegun - *co zyskałeś/aś w tym okresie? co dobrego się przydarzyło? co zmieniło się na lepsze?* Wzbudzenie poczucia wdzięczności powoduje pewnego rodzaju programowanie umysłu w kierunku pozytywności. W celu umacniania się w tej postawie cała rodzina może stworzyć tzw. *pojemnik wdzięczności* podczas koronawirusa. Zadanie polega na tym, aby przygotować pojemnik (np. pudełko, słoik), do którego wszyscy członkowie rodziny będą mogli wrzucać każdego dnia jedną karteczkę, na której napisana będzie odpowiedź na pytanie: *za co jestem dzisiaj wdzięczny/a?* Taki pojemnik można odpowiednio przyozdobić, zatytułować i postawić w miejscu dostępnym dla wszystkich domowników. Ważne jest, aby po ustaniu epidemii całą rodziną odczytać na głos to, co zostało zapisane na wszystkich kartkach. Zadanie służy nie tylko wzbudzaniu wdzięczności, ale również rozwija autorefleksję oraz pozwala odnajdywać pozytywy w trudnych sytuacjach.

4. Zachęcaj dziecko do budowania sprawczości w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami

Przede wszystkim warto skorzystać z zasobów, jakie posiada większość dzieci w postaci nieograniczonej wyobraźni i fantazji. Ważne jest, aby rodzic wspierał dziecko w radzeniu sobie z aktualną sytuacją w jego specyficzny, dziecięcy sposób.

Dla przykładu:

- Jeśli dziecko ma ochotę układać swoje wierszyki i piosenki o koronawirusie - pozwól mu na to.
- Jeśli dziecko chce tworzyć różnego rodzaju prace plastyczne, gdzie tematem będzie koronawirus (np. narysowanie go, stworzenie z plasteliny) - pozwól mu na to.

- Jeśli dziecko chce rozpocząć cykl zabaw z udawaniem, gdzie np. jest superbohaterem zwalczającym koronawirusa bądź na odwrót - chce uciec przed nim poprzez zbudowanie rakiety i wylecenie w kosmos - pozwól mu na to.
- Jeśli dziecko chce pożartować i zrobić tzw. wygłupy z koronawirusiem w tle - pozwól mu na to.

Pamiętaj! Dziecko ma inne sposoby rozładowywania napięcia emocjonalnego niż osoba dorosła. Dzieci są wzrokowcami, często potrzebują konkretnego obiektu, na bazie którego poukładają wydarzenia zewnętrzne pod kątem pytań *co się dzieje, dlaczego to się dzieje, co może się stać?*

Sposoby radzenia sobie z trudnościami przez najmłodszych czasami mogą wydawać się nam niezrozumiałe, abstrakcyjne, jednak jeśli pełnią funkcję oczyszczającą i dają poczucie większego wpływu na mały świat dziecka - pozwólmy działać jego wyobraźni.

5. Podaruj czas

Nie tylko dorośli potrzebują czasu, aby oswoić się z nowymi sytuacjami - zwłaszcza, gdy mamy na myśli czas obfitujący w trudne, niepoddające się kontroli wydarzenia. Dzieci również potrzebują czasu. Oderwanie od rówieśników, ulubionych nauczycieli, przedszkola, szkoły, zajęć dodatkowych, czasu spędzanego na zabawach na podwórku czy pozostawanie w domu przez dłuższy czas - może spowodować pojawienie się buntu, tęsknoty, niezrozumienia, gniewu. Kumulujące się emocje zwykle zostają kanalizowane na osoby najbliższe, a obecna sytuacja, w której wiele rodzin zostało zamkniętych razem w domach - niestety temu sprzyja. Bez względu na wiek dziecka ważne jest, abyś w czynny sposób towarzyszył mu w nowej codzienności, ale bez tworzenia presji na nim. Wyjdź po prostu z propozycją, inicjatywą spędzania czasu razem: na zabawach, rozmowie, grach czy odkrywaniu nowych możliwości zrobienia czegoś wspólnie. Szanuj przy tym chwile samotności, których może potrzebować Twoje dziecko. Bądź przy tym jednak uważnie obecny oraz gotowy do zaangażowania się we wspólne działania. I nie zapomnij zadawać swojemu dziecku pytań dotyczących pomysłów w organizacji czasu - to mu da większe poczucie sprawczości w obecnej sytuacji.

6. Ogranicz maksymalnie/wyeliminuj informacje medialne dotyczące koronawirusa

Niniejszy punkt być może w mniejszym stopniu dotyczy wsparcia, a bardziej profilaktycznego usunięcia dodatkowych obciążeń, jednak jest istotny z perspektywy udzielania pomocy dziecku w okresie pandemii.

Warto sobie uświadomić, że bombardowanie dzieci przekazami płynącymi z TV/Internetu (które często mają zabarwienie negatywne, szokujące, lękowe i nieprawdziwe) nie jest właściwym sposobem na uspokojenie emocji dziecka, jak i pozostałych domowników. Jako osoby dorosłe same bywamy przeciążone nadmiarem pesymistycznych, często sprzecznych i niezweryfikowanych informacji, które do nas docierają. Nasz umysł nie jest w stanie sobie z tym poradzić, będąc przestymulowany i zestresowany, co w rezultacie przekłada się na nasze relacje z dziećmi. Poza tym dzieci często nie rozumieją wiadomości, za to doskonale odbierają komunikaty nasycone emocjonalnie. W ostatnim czasie przekaz medialny w dużym stopniu oparty jest na lęku i niepewności. Owe emocje potęguje fakt, że gdy czegoś nie rozumiemy to również mamy tendencje do odczuwania lęku bądź niepewności. W efekcie dziecko przeżywa podwójny lęk - w związku z nierozumieniem wiadomości oraz ich nieprzyjemnym zabarwieniem emocjonalnym. Warto podkreślić, że gdy odczuwamy lęk i napięcie, to możemy przyswajać informacje do nas płynące selektywnie, z ukierunkowaniem na zagrażające komunikaty. W związku z tym podczas programów TV czy audycji radiowych, dziecko może częściej zwracać uwagę na hasła: *są kolejne ofiary śmiertelne, zmarło dziecko, brakuje lekarzy* itp. Ważne jest więc, aby zadbać o wspólną przestrzeń. Jeśli osoba dorosła chce obajrzeć np. wiadomości - może zorganizować w tym czasie dziecku

podawania wiadomości. Zaległe, interesujące nas informacje możemy przeczytać/obejrzeć/posłuchać później, gdy nie będzie w naszym otoczeniu dziecka.

7. Trzymaj się nowego harmonogramu dnia

Dziecko potrzebuje rutyny, gdyż zapewnia mu poczucie stabilności i bezpieczeństwa (nam również). Zadaniem dorosłych (przy możliwym współdziałaniu starszych dzieci) jest opracowanie nowego planu dnia. Stworzony harmonogram stanowi wsparcie dla dziecka w trudnym okresie, w jakim aktualnie się znajduje. Dzięki niemu ma wyznaczone zadania, cele - jest nadal aktywne. W planie dnia powinien znaleźć się czas na naukę, zabawę, kontakt telefoniczny z rówieśnikami, a także czas wolny oraz bez technologii. Harmonogram ma odzwierciedlać to, co jest ważne dla rodziny.

8. Stosuj komunikację asertywną

Rozmawiając z dzieckiem często zapominamy o tym, że jest ono naszym partnerem w rozmowie. Niejednokrotnie traktujemy je z góry, dominująco i nie pozwalamy mu na wyrażanie swoich potrzeb, gdyż my - dorośli - *przecież wiemy lepiej*. Niezmiernie ważne jest to, aby być z dzieckiem na tej samej płaszczyźnie oraz dawać mu takie samo prawo do wyrażania swoich myśli i odczuć. Pomocnym narzędziem jest przy tym *komunikacja asertywna*, czyli tzw. *komunikaty JA* (np. *zauważyłam, że się smucisz... chciałabyś o tym porozmawiać? Mogłabyś mi wyjaśnić...? Ustalmy razem zadania na dzisiaj... Chciałabym, żebyś pomógł mi.*) - prowadzona w ten sposób rozmowa sprzyja współpracy, budowaniu porozumienia, motywuje do działania oraz przejmowania odpowiedzialności za swoje zachowania. Wskazana forma komunikacji jest o tyle wspierająca (dla obu stron), gdyż pozwala ustalić priorytety w aktualnej rzeczywistości, co jest szczególnie ważne, gdy rodzice pracują zdalnie, a dziecko odbywa naukę online i cały czas spędza w domu.

Podsumowując:

Najważniejsze w relacjach jest wzajemne wsparcie, życie ze sobą, a nie obok siebie.

**Dużo pozytywnej energii,
psycholog Patrycja Paluch**