

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O KORONAWIRUSIE?

Mówić czy nie mówić?

Czasem uważamy, że na trudne tematy lepiej z dziećmi nie rozmawiać. Bo są za małe, bo to zbyt skomplikowany temat, bo nie wiadomo, jak wytłumaczyć, bo nie chcemy im burzyć bezpiecznego dzieciństwa. Ale w ostatnim czasie naszym dzieciom, tak jak nam, mocno zmieniło się życie: nowe wymagania i ograniczenia, zmiana stylu życia, zasłyszane rozmowy dorosłych, wiadomości.. Trudno udawać przed nimi, że nic się nie dzieje. Zdecydowanie trzeba z nimi rozmawiać – tylko jak?

Jak zacząć rozmowę?

Im naturalniej tym lepiej. Poniżej podaję kilka pomysłów.

- Znajdź dobry moment, taki w którym sam/a jesteś spokojny/a i do tematu umiesz podejść optymistycznie,
- Zacznij od siebie: powiedz, że też brakuje ci wyjść na plac zabaw, kontaktów z rodziną i przyjaciółmi..
- Zapytaj, co w tej sytuacji jest dla dziecka najtrudniejsze i czego mu najbardziej brakuje..
- Możesz wprost zapytać, czy w obecnej sytuacji jest coś, czym dziecko się martwi..
- Możesz też przy okazji jakiegoś nakazu czy zakazu dopytać dziecka, czy wie, dlaczego je o to prosisz – i rozmowa zacznie się sama..
- Możesz, jeśli włączasz TV przy dziecku, po prostu zapytać, co z tego rozumie. Posłuchać, a potem rozwinąć temat..

Jak długo i jak wyczerpująco tłumaczyć dziecku obecną sytuację?

Reguła jest prosta. Ograniczamy się do tego, co dziecko chce wiedzieć i prowadzimy rozmowę tak długo, jak dziecko jest zainteresowane. Na pytania odpowiadamy mówiąc prawdę, ale łagodząc ją poprzez skupianie się na działaniach, możliwościach, szansach. O „ciemnych stronach” mówimy na tyle, na ile dziecko pyta i chce rozwijać temat. Na przykład, jeżeli dziecko pyta, co się dzieje z chorym, który idzie do szpitala mówimy, że tam będą dbać o niego lekarze i pielęgniarki, a nie tłumaczymy niepytani, co to jest respirator czy jakie są objawy sepsy. Nie robimy wykładów poszerzających wiedzę dziecka, bardziej niż dziecko jest na to gotowe: może się wtedy zetknąć z informacjami, których nie zrozumie, a które wywołają u niego strach. Możemy spokojnie

powiedzieć, że pewne informacje są dla dorosłych, jeżeli dziecko jest ciekawe, powinno pytać, wytłumaczymy w taki sposób że zrozumie. Chronić dzieci przed nieodpowiednimi dla wieku informacjami, nie zostawiaj włączonego non stop TV – nie wiesz z jakimi informacjami zetknie się wtedy dziecko.

Jak odpowiadać na pytanie, czy ty mamó/tato zachorujesz?

Zachowując realistyczny optymizm. Że staracie się, aby się tak nie stało. Opiszcie, co robicie, aby zapobiegać zakażeniu. Przyznajcie zgodnie z prawdą, że jest taka możliwość, wtedy być może zostanieie w domu, a może na jakiś czas będą musieli zadbać o was lekarze w szpitalu. Jednak nie dramatyzujcie i nie snujcie najgorszych wizji. Upewnijcie dziecko, że nawet gdyby wystąpiła jakaś trudna sytuacja, będziecie w stanie zadbać o jego bezpieczeństwo.

Jak odpowiadać, kiedy dziecko zadaje pytania, na które nie znacie odpowiedzi?

Szczerze. Mówiąc „nie wiem”. Przyznając uczciwie, że w świecie dorosłych też są problemy trudne do rozwiązania, że nie znamy tego wirusa, ani przyczyn, dlaczego się pojawił. Że my, dorośli nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania, ale że aktywnie szukamy i staramy się rozwiązać obecny problem.

Jak wykorzystać obecną sytuację dla dobra i rozwoju dziecka?

Choć wydaje się to trudne, jest taka możliwość. Wykorzystaj wolny czas, aby się lepiej poznać. Rozmawiaj pokazując rozwiązania, podsuwaj pomysły na przezwycięzenie trudności. Wdrażaj kontakty online, pokazuj, jak społeczność wokół ciebie jednoczy się i wspiera. Pokaż, że dbasz o seniorów i sąsiadów. Że w obecnej sytuacji zapominasz o konfliktach i chcesz być pomocny. Tłumacz, że również i dorośli poddają się zakazom i ograniczeniom – nie ze strachu przed karą a z poczucia odpowiedzialności. Że nawet silni dorośli nie robią tylko tego, co chcą, ale robią to, co powinni. Bądź przykładem tego, o co prosisz dziecko: zwiększonej higieny, redukcji wyjść i kontaktów. Pokazuj dobre przykłady: lekarzy, pielęgniarek, naukowców pracujących nad szczepionką. Osób, którzy pomagają w różny sposób. Podkreślaj rolę współpracy i współdziałania w trudnej sytuacji. Kształtuj właściwe nawyki: dieta, higiena, zdrowy sen, ewentualna suplementacja diety według zaleceń specjalistów. Wiele z tych nawyków będzie cenne i po czasie koronawirusa: dobrze, żebyśmy i wówczas żyj zdrowiej, bardziej społecznie, mniej konsumpcyjnie.