

Nastąpił czas wolny, choć nie w sensie wakacyjnym – czas, który w inny sposób można poświęcić na rzeczy, które są ważne. W obecnej rzeczywistości, która nas zastała warto zastanowić się nad tym, w jaki sposób rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie przy możliwie niskim bilansie strat emocjonalnych. Poniżej znajdują się wskazówki jak tego dokonać.

1. **Obserwuj siebie oraz swoje dziecko** – nie tylko pod kątem potencjalnej infekcji, ale również pod względem emocjonalnego radzenia sobie w zastaną sytuacją. Zadawaj sobie pytania, np. *w jaki sposób moje dziecko reaguje na bieżące wydarzenia? czy inicjuje rozmowy, a może ich unika? czy obecna sytuacja go nie przeciąża?* Dokonaj autorefleksji - *jak ja się zachowuję? czy rozmowy o koronawirusie są stale obecne w mojej rodzinie? czy nieustannie sprawdzam wiadomości? czy może unikam tematu i nie chcę rozmawiać? w jaki sposób moja postawa może oddziaływać na moje dziecko?* Obserwacja pozwala na podniesie (samo)świadomości oraz podjęcie ew. dalszych działań zmierzających do poprawy jakości naszego życia. Rodzicu pamiętaj, że jakość życia związana jest przede wszystkim z subiektywnym podejściem do rzeczywistości. Jeżeli jako model dla swojego dziecka prezentujesz postawę racjonalną w kierunku optymizmu (a nie pesymizmu), to zwiększasz szansę na doświadczanie mniejszej ilości stresu u niego (a stres, jak wiadomo, ma duży wpływ na osłabianie układu immunologicznego). Dbając o zdrowie psychiczne, czyli o równowagę emocjonalną swojego dziecka, dbasz tym samym o jego zdrowie fizyczne.
2. **Wyraź gotowość do rozmowy** – przygotuj zestaw rzetelnych informacji, którymi możesz podzielić się z dzieckiem. Istotne jest żeby ich źródło było wiarygodne, czyli oficjalne i potwierdzone – w innym przypadku istnieje szansa, że powielisz schemat *plotki opartej na głuchym telefonie* (tj. zniekształcenie pozyskanej informacji przez kilka/naście/dziesiąt osób z niewiarygodnego źródła). Zawsze zadawaj sobie pytanie *jakie jest źródło danej informacji?* Twoim zadaniem jest bazowanie na tym jakie są fakty, gdyż każdy z nas (dorosłych) odpowiada za etyczną komunikację. W sytuacji, gdy zweryfikujesz dane – przygotuj zestaw kilku rzetelnych faktów, którymi możesz podzielić się z dzieckiem. Należy być przy tym gotowym na udzielanie odpowiedzi na różne pytania (tu również ograniczamy się w odpowiedziach do faktów i *nie piszemy scenariuszy na przyszłość*) oraz na konfrontowanie się z tzw. *fakenewsami (...mamo, a mama Ani powiedziała...)*. Nie warto przekazywać dzieciom treści dramatycznych bądź nieadekwatnych do ich możliwości poznawczych i emocjonalnych (np. liczba kolejnych ofiar). Podczas rozmów należy zachować spokój oraz równowagę. Rodzicu - jeśli nie jesteś w stanie przeprowadzić rozmowy z dzieckiem, możesz poprosić o to inną zaufaną osobę (ps: można skorzystać z pomocy psychologa szkolnego). Istotne jest, żeby mówić szczerze i nie bać się niewiedzy w odpowiedzi na niektóre pytania, np. *ile będzie trwała cała sytuacja? jak długo nie będę mógł się widywać z babcią/dziadkiem?* – odpowiedź *nie wiem* jest jak najbardziej właściwa, gdyż nikt z nas nie ma wiedzy na temat czasu trwania sytuacji kryzysowej. Pamiętajmy, że szczerłość buduje zaufanie i bliskość.
3. **Rozmawiaj o tym w jaki sposób można radzić sobie z lękiem** - opowiedz o tym jak Ty sobie z nim radzisz i w jaki sposób chronisz siebie przed przykrymi myślami (np. czytanie książek, oglądanie zabawnych filmów, słuchanie pobudzającej/relaksującej muzyki, modlitwa, medytacja). Zadawaj dziecku pytania, które zmierzać będą do określenia co mu pomaga w redukcji gromadzącego się napięcia. Dzieci są niezwykle twórcze i kreatywne, mogą więc Cię zaskoczyć swoimi pomysłami. Na bieżąco obserwuj potrzeby dziecka, zastanów się co możecie zrobić wspólnie aby zachować dobry nastrój (np. możecie ustalić wewnątrzrodzinny system sygnalizowania, gdy ktoś z Was poczuje się gorzej – ustalcie kiedy potrzebujecie towarzystwa, a kiedy samotności). W sytuacji, w której ogarnia nas lęk zaczynamy myśleć w sposób reaktywny, czyli głównie bronimy się oraz przewidujemy co złego może się

wydarzyć. Ważne jest więc, aby skonkretyzować lęk (nazwać), gdyż często antycypacja, czyli przewidywanie wydarzenia okazuje się dużo gorsze niż samo wydarzenie. W chwili, gdy nie wiemy co się wydarzy, zaczynamy bać się tego czego nie wiemy. W takiej sytuacji nasz umysł zwykle zaczyna wędrować i tworzyć różne historie, np. ile czasu będzie to trwało, czy/kiedy się rozchorujemy, czy to się skończy, czy stracimy bliskich, pieniądze itp. W celu uniknięcia tworzenia sobie tej mentalnej krzywdy należy konkretyzować nasze lęki – zapytaj siebie *czego konkretnie się boję?* (cała rodzina może wypisać na kartce swoje obawy – później dokonujemy analizy kwestionując wypisane lęki poprzez zadawanie pytań – *czy jest to oparte na faktach? skąd to wiem? czy jestem przekonana/y, że to się wydarzy? jakie jest prawdopodobieństwo tego zdarzenia?*). Kiedy lęki są skonkretyzowane, czyli nazwane, znajdują się pod większą kontrolą, co wiąże się z wyższym poczuciem bezpieczeństwa – nawet w niestabilnej sytuacji życiowej.

4. W rozmowach z dzieckiem (w szczególności z nastolatkiem) **wskazuj na czasowość rozwiązań i ograniczeń**. Obecna sytuacja jest trudna zarówno dla większości dorosłych, jak i dzieci. Przełamanie dotychczasowej rutyny życia, codziennego harmonogramu dnia oraz ograniczenie swobody powoduje kumulowanie się różnego rodzaju napięć w nas samych jak również między osobami, które spędzają w tym okresie ze sobą najwięcej czasu (tj. systemy rodzinne). W sytuacjach kryzysowych często dochodzi do weryfikacji autorytetów i osób znaczących. Istotne jest więc żeby być przykładem myślenia w kategoriach korzyści, a nie strat. Pomocnicze mogą być przy tym pytania: *jakiego rodzaju możliwości pojawiają się w zaistniałej sytuacji? czy dzięki temu spędzam więcej czasu z rodziną? czy mam możliwość przedyskutowania planów na przyszłość i szansę na zbudowanie bliższej relacji?* Rozmawiaj z dzieckiem w sposób, który pozwoli mu na wyciągnięcie z tego doświadczenia jak najwięcej potencjalnych korzyści. Przeanalizujcie czego może ono się nauczyć, jakie cechy w nim to rozwinie, w czym pomoże, gdy sytuacja się ustabilizuje i wróci do szkoły? Pokazuj terminowość aktualnych rozwiązań i to, czemu one mają służyć. Czerpcie z doświadczeń i uczcie się razem.
5. **Bądź odpowiedzialny** - aktualna rzeczywistość może być doświadczeniem uczącym nas empatii, wrażliwości, akceptacji oraz odpowiedzialności za społeczność rodzinną, szkolną czy sąsiedzką. Nasze zachowania mają bezpośrednie przełożenie na zachowania naszych dzieci, a to przekłada się na potencjalne rozprzestrzenianie się wirusa, czyli na zdrowie i życie innych ludzi. Rodzicu, staraj się zachować spokój i dostosować się do sytuacji w odpowiedni sposób, czyli kierować się zasadami prezentowanymi przez administracje rządowe i specjalistów, którzy się na tym znają. Zdroworozsądkowe podejście nie pozwoli na wędrowanie lęku w różne narracje oparte na panice, owczym pędzie czy nieprzemyślanych decyzjach. Adaptacja i odpowiedzialność determinuje pytania: *nad czym mam kontrolę - nad czym nie mam kontroli? co mogę zrobić żeby minimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa? w jaki sposób mogę dbać o ludzi wokół siebie?* Poza zewnętrznymi zaleceniami, możesz stworzyć również własny rodzinny kodeks postępowania na czas kwarantanny. Pamiętaj - jesteś wzorem odpowiedzialności dla swojego dziecka.
6. **Zadbaj o potrzeby swojego dziecka** – poza obowiązkiem realizowania programu szkolnego na zasadach zdalnych, istotne jest również to, aby zapewnić dziecku możliwość kontaktu z rówieśnikami. Kwarantanna nie sprzyja rozwijaniu relacji społecznych w sposób bezpośredni, jednak nowe technologie pozwalają na chwilowe zastąpienie realnego kontaktu poprzez łączność telefoniczną czy media społecznościowe. Zachowaj przy tym ostrożność w dostępie swojego dziecka do informacji upublicznianych w Internecie. Poza tym spędzaj aktywnie czas z dzieckiem – gry, zabawy, organizowanie na nowo przestrzeni domowej, wspólne gotowanie, zacieśnianie więzi poprzez prowadzenie głębszych rozmów, snucie

marzeń i leniuchowanie 😊 Ważne jest to, abyś i Ty Rodzicu dbał o swoje potrzeby. Jeśli Ty będziesz spokojny i zrównoważony, Twoje dziecko również odwzoruje te zachowania.

Ważne!

Uczmy się razem nowej, tymczasowej rzeczywistości. Rodzicu – bądź wzorem do naśladowania, ucz swoje dziecko zdrowych nawyków. Pokaż w jaki sposób można troszczyć się o swój układ odpornościowy - jak dbać o wypoczynek, odpowiednią ilość snu, aktywność fizyczną, jak myć w prawidłowy sposób ręce, zasłaniać usta i pielęgnować pozytywną energią, która jest niezbędna przy utrzymaniu równowagi w sferze zdrowia. Rozmawiaj w sposób odważny o tym co trudne, ucząc swoje dziecko tego, że nie wszystko w życiu znajduje się w sferze naszego wpływu. Te cenne doświadczenia mogą w przyszłości ukształtować w Twoim dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności niezależnej od zmieniających się warunków życia. I pamiętaj – ta sytuacja też przeminie.

W razie potrzeby zachęcam do kontaktu – psycholog Patrycja Paluch.