



## JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZAGROŻENIU ZWIĄZANYM Z KORONAWIRUSEM?

---

### Zastanówmy się, jaki sami mamy stosunek do trudnej sytuacji.

W związku z epidemią dzieci zmuszone są radzić sobie z trudnymi emocjami, ale i my, dorośli również znaleźliśmy się w nowej pod wieloma względami sytuacji. Zarówno potencjalne zagrożenie zdrowia, zmiana rytmu dnia, jak i niepewność co do sytuacji gospodarczej w kraju mogą budzić w nas wiele emocji tj. lęk, złość, smutek. Jest to normalna reakcja organizmu na dużą i nagłą zmianę. Jednocześnie jeśli jesteśmy rodzicami, stajemy przed koniecznością udzielenia wsparcia pociechom. Jak samemu poradzić sobie z lękiem by być w stanie dać oparcie dziecku?

- Spróbujmy dać sobie przyzwolenie na pojawiające się w nas trudne emocje. Wielu z nas odczuwa lęk - i to jest normalne w sytuacji, w której się znaleźliśmy. Im bardziej będziemy próbować mu zaprzeczać i go od siebie odpychać, tym większe będzie miał on nad nami panowanie. Natomiast jeśli zgodzimy się na to by go odczuwać, łatwiej będzie nam sobie z nim radzić.
- Jeśli mamy taką potrzebę, porozmawiajmy z kimś szczerze o swoich emocjach. Może to być bliska nam osoba lub psycholog (wielu specjalistów pełni teraz bezpłatne dyżury na Skype'ie lub telefoniczne). Nazwanie emocji oraz uzyskanie wsparcia emocjonalnego to ważne mechanizmy, które pozwalają poradzić sobie z trudnościami.
- Postarajmy się zadbać o higienę psychiczną – zachowajmy w miarę możliwości stały rytm dnia, przeznaczymy część czasu na wypoczynek i ćwiczenia fizyczne, angażujmy się w codzienne rytuały.
- Potrzeba dbania o siebie nie jest pustym frazesem – rodzic, który sam jest w panice nie jest w stanie zapewnić poczucia bezpieczeństwa. Choćby zarzekął się tysiące razy, że wszystko jest w porządku i nie ma się czego bać, dziecko nie uwierzy, bo zobaczy strach w jego oczach. Pamiętajmy, że to rodzice są osobami, które tłumaczą dzieciom świat. Im młodsze dziecko, tym bardziej opiera się na sądach i opiniach rodzica. Jeśli rodzic się boi, dziecko dojdzie do wniosku, że jest się czego bać, że zagrożenie jest realne, skoro boi się tak mądra, kompetentna i wszystkowiedząca osoba, jaką jest rodzic. Natomiast jeśli ta wszystkowiedząca osoba jest spokojna, to w tym spokoju dziecko może znaleźć ukojenie i oparcie.

### Wysłuchajmy uważnie i bez przerywania tego, co dziecko ma do powiedzenia.

Jeśli decydujemy się na rozmowę z dzieckiem, potraktujmy to, co mówi poważnie. Nie udzielajmy powierzchownych rad w stylu „No co Ty! Przecież nie ma się czego bać!” albo „Zajmij się lepiej lekcjami, to nie będziesz o tym myślał.”. Tego rodzaju komunikaty kończą rozmowę i zamykają możliwość szczerzej wymiany myśli. Bywa, że mówimy to w obawie przed

tym, że kiedy zacznie się poważna rozmowa, to jej nie sprostamy, że będziemy czuli się bezradni wobec trudności czy uczuć dziecka, że nie będziemy umieli pomóc. Pamiętajmy, że wysłuchanie kogoś uważnie i bez przerywania to już jest duża pomoc! Nie musimy mieć antidotum na wszystko i rozwiązać natychmiast każdego problemu. Być z kimś w trudnych dla niego chwilach to często największa pomoc. Mamy niewielki wpływ na epidemię, ale duży wpływ na to, czy będziemy naprawdę towarzyszyli naszym dzieciom w tym trudnym czasie, czy schowamy się za zasłoną słynnego „Może byś się w końcu pouczył zamiast zajmować głupotami!”.

Jak prowadzić rozmowę?

- Nie przerywajmy wypowiedzi i nie zaprzeczajmy uczuciom dziecka np. „Nie ma potrzeby się złościć. Ja też nie mogę pójść tam, gdzie bym chciała, a nie narzekam”. Każdy człowiek ma prawo do swoich emocji. Spróbujmy przyjąć i nazwać emocje dziecka np. „Rozumiem, że złości Cię to, że nie można teraz chodzić na treningi piłki nożnej. Ja też chętnie poszłabym na manicure, a nie mogę.”.
- Możemy wyjaśnić, że takie uczucia są normalne w tej sytuacji np. „Tak, kiedy słyszymy, że ludzie poważnie chorują, możemy zacząć bać się o siebie i o swoich bliskich. To naturalne.”.

## **Wyjaśnijmy sytuację szczerze, ale bez budzenia w dziecku niepotrzebnego niepokoju.**

W rozmowie z dzieckiem zdobądźmy się na szczerłość. Nie oznacza to, że mamy mówić wszystko bez cenzurowania. Powiedzmy tę część prawdy, która jest dla dziecka do przyjęcia. Warto też przedstawiać fakty w odpowiednim świetle, pokazać jasne strony sytuacji.

- Nie warto kłamać. Jeśli dziecko odkryje, że powiedzieliśmy nieprawdę (a prędzej czy później tak się prawdopodobnie stanie), straci do nas zaufanie lub poczuje się niepoważnie traktowane. W obu przypadkach przestaniemy być wiarygodnym źródłem informacji i stracimy szansę na udzielenie dziecku wsparcia.
- Nie udzielajmy informacji, które mogą budzić niepokój. Np. jeśli dziecko nie wie o ofiarach śmiertelnych lub o sytuacji w innych krajach tj. Włochy, to nie ma potrzeby o tym wspominać. Najlepiej jest ograniczyć dostęp do informacji płynących z mediów, by nie budzić niepotrzebnego niepokoju. Jeśli dziecko o tym wie i dopytuje warto odpowiedzieć szczerze, ale przedstawiając fakty w odpowiednim świetle np. „Tak, kilka osób zmarło, ale bardzo mało. Większość osób, które chorują na koronawirusa przechodzi tylko lekką infekcję, coś jak przeziębienie.”, „Tak, we Włoszech dużo osób umiera, ale w Polsce tak nie jest, bo większość ludzi przestrzega zasad i rzadko wychodzi z domu, utrzymuje odpowiednią odległość od innych itd. W Polsce chorych jest mało ludzi, a umarło tylko kilka osób. Jest mało prawdopodobne, że ktoś zachoruje, jeśli przestrzega zaleconych środków ostrożności.”.
- Jeśli dziecko boi się o zdrowie lub życie swoje lub rodziców można powiedzieć, że koronawirus rzadko atakuje dzieci, a jeśli już to nie mają one poważniejszych objawów. Dorośli w wieku rodziców mogą zachorować, ale rzadko poważnie. Na ogół przechodzą chorobę łagodnie i wystarczające jest leczenie w domu. Dodajmy, że zachorowanie jest bardzo mało prawdopodobne przy przestrzeganiu zaleconych środków ostrożności.
- Lepiej nie wspominać o tym, że wirus bywa szczególnie groźny dla osób w podeszłym wieku, bo dziecko może się zacząć martwić o starszych ludzi, których zna np. dziadków czy nauczycieli. Jeśli dziecko o to dopytuje, możemy potwierdzić, że tak

jest, ale bliska dziecku osoba nie wychodzi z domu i uważa, żeby się nie zarazić. Prawdopodobnie dziecko zobaczy ją po epidemii.

- Nie obiecujmy, że na pewno nic złego się nie wydarzy. Tego niestety zagwarantować nie możemy, a jeśli jednak w przyszłości dojdzie do zachorowania kogoś z rodziny lub przyjaciół, to dziecko nie będzie wierzyć w nasze kolejne zapewnienia. Możemy tłumaczyć, że zachorowanie jest mało prawdopodobne, a nawet w takim przypadku jest wiele sposobów zaradzenia sytuacji.
- Jeśli dziecko boryka się z myślami o śmierci i dopytuje o nią np. czy ono samo kiedyś umrze, czy rodzice umrą, co będzie po śmierci itd., nie bagatelizujmy tego. Są to ważne pytania, z którymi każdy człowiek musi się kiedyś zmierzyć. To, że dziecko je zadaje oznacza, że mamy do czynienia z inteligentną, myślącą istotą. Można wyjaśnić, że wszyscy kiedyś umrzemy, ale zarówno my, rodzice, jak i dziecko mamy prawdopodobnie przed sobą jeszcze długie lata życia. Rodzice umrą pewnie, kiedy dziecko będzie już dorosłe i będzie miało własne dzieci. Jeśli jesteśmy wierzący, możemy powiedzieć, co według nas czeka ludzi po śmierci np. życie wieczne, niebo, nagroda za dobre uczynki, będziemy mogli obserwować z góry bliskich, którzy zostali na ziemi. Jeśli jednak sami w to nie wierzymy, nie warto o tym wspominać.

## **Potraktujmy poważnie uczucia dziecka, ale postarajmy się też porozmawiać o miłych rzeczach.**

Bardzo ważna jest szczerą rozmowa o najtrudniejszych nawet doświadczeniach i emocjach bez bagatelizowania żadnego z nich, ale pamiętajmy też o rozmowie na temat miłych rzeczy np. o tym, jak przyjemnie spędzaliśmy razem czas przed epidemią, czy co chcielibyśmy zrobić po jej zakończeniu, np. gdzie pójdziemy na lody lub pizzę, jaką pizzę zamówimy, gdzie pojedziemy na wakacje itd. Nadzieja pozwala przetrwać ciężkie chwile, a badania naukowe pokazują, że patrzenie z optymizmem w przyszłość poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego.

Opracowała: Maria Kirejczyk – psycholog PPP3 w Warszawie.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Warszawie, ul. Felińskiego 15  
22 277 22 10, 22 277 22 18, [ppp3@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp3@edu.um.warszawa.pl)