

Jak rzetelnie i empatycznie rozmawiać z dzieckiem o epidemii, o której słyszy na co dzień

Część I. O czym trzeba pamiętać, podejmując tak trudny temat

Autor artykułu: mgr Elżbieta Stasiowska

Czas, który obecnie przeżywamy jest trudny dla nas wszystkich. Każdy dzień przynosi nowe, zaskakujące informacje, sami doświadczamy różnych uczuć, zmieniamy swoje poglądy, podejmujemy nowe decyzje. Niełatwo jest też się pogodzić z odosobnieniem i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Problem dotyczy również dzieci, wyrwanych nagle ze swojego świata, pozbawionych możliwości odwiedzania ulubionych miejsc i towarzystwa rówieśników. Jak z nimi rozmawiać o zaistniałej sytuacji? Jak im to wytłumaczyć?

Przede wszystkim trzeba sobie zdawać sprawę z tego, że inaczej reaguje maluch czy przedszkolak, a inaczej – dziecko w wieku szkolnym czy nastolatek. Wszelkie rozmowy na ten temat powinny przebiegać w sposób dostosowany do wieku dziecka.

O czym trzeba pamiętać, podejmując tak trudny temat

Przede wszystkim, nie zapominajmy, że:

To my pokazujemy świat dzieciom. Dlatego warto przyjrzeć się sobie i sprawdzić jak my, jako rodzice radzimy sobie w obecnej rzeczywistości. Jak reagujemy na kolejne doniesienia? Jak często dzieci mają dostęp do informacji płynących z TV, radia czy Internetu? Jakie to są treści?

Jeśli jesteśmy przestraszeni, niepewni, ciągle poddenerwowani, nasze emocje będą udzielać się dzieciom. Najpierw zadbajmy więc o siebie. Tak jak w samolocie: kiedy spada ciśnienie, najpierw rodzic musi założyć sobie maskę z tlenem, żeby móc później uratować dziecko. Jeśli dorosły czuje, że jemu samemu jest trudno, proponuję, porozmawiać z kimś zaufanym, kto „twardo stąpa po ziemi” i poszukać informacji ze sprawdzonych, rzetelnych źródeł (np. GIS, MZ). Warto również przefiltrować fakty i informacje i emocjonalne komentarze, by nie dać się ponieść cudzym, często rozdmuchanym emocjom.

Warto zadbać o dobry przykład, tłumacząc powody ograniczania kontaktów. Należy podkreślić wagę ich przestrzegania oraz pokazać, że stanowią realne zabezpieczenie, a nie jedynie próbę załagodzenia strachu. Trzeba poświęcić czas i uwagę na rozmowę o zasadach higieny. Powiedzieć dzieciom, dlaczego, szczególnie teraz, ważne jest zdrowe odżywianie i jak wpływa na podniesienie odporności. Warto wykorzystać ten czas na wspólne przygotowywanie posiłków. Te wszystkie działania sprawiają, że dzieci obdarzą rodziców większym zaufaniem, jako ludzi, którzy wiedzą, co robić w trudnej sytuacji. Przez to same będą czuć się bardziej spokojne.

To, co dzieciom jest zawsze potrzebne, a obecnie jest szczególnie istotne to: czas i uwaga rodziców oraz słuchanie.

Co jeszcze warto wiedzieć?

Dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje i doskonale wyczuwają nastroje dorosłych. Zaprzeczanie temu co widzą, słyszą i czują nie ma sensu. Przynosi to więcej szkody, niż pożytku. Dziecko osamotnione ze swoimi wyobrażeniami na temat tego, co się wokół niego dzieje, traci poczucie bezpieczeństwa. Do tego otrzymuje sprzeczne komunikaty, gdzie niewerbalnie dorośli wyrażają poddenerwowanie, a werbalnie mówią: „*nie jesteśmy zdenerwowani*”. To rodzi w nim lęk i dodatkowy niepokój. W przyszłości takiemu dziecku trudniej będzie realnie i obiektywnie oceniać sytuację i budować zaufanie do swoich odczuć.

Na pewno wiesz, że każde dziecko jest inne...

Są takie, które będą zadawały dużo pytań. Na dodatek, mogą być one dla rodziców zaskakujące, albo pojawić się w nieodpowiednich momentach. Z kolei, inne dzieci będą unikały aktualnych tematów.

W każdej z tych sytuacji należy odpowiadać dzieciom na pojawiające się pytania, adekwatnie do ich wieku oraz na tyle, na ile jest im to potrzebne. Rodzice powinni przekazywać tylko to, czego sami są pewni. Jeśli w danej sytuacji nie mogą udzielić odpowiedzi, niech powiedzą wprost: „*Nie mogę teraz rozmawiać, ale wrócę do Ciebie i porozmawiamy o tym wirusie w koronie*”. Zawsze trzeba zadbać, aby dotrzymać danego słowa. Udzielając informacji dzieciom, należy posilkować się tymi, które pochodzą ze sprawdzonych źródeł.

Uczciwie i zgodnie z prawdą – choć to nie zawsze jest łatwe

Dorośli niech dadzą sobie też prawo do niewiedzy. Nie na wszystkie pytania związane z epidemią znają odpowiedzi. Warto szczerze przyznać się, że nie wiemy jaka jest odpowiedź np. na pytanie: „Czy *my* zachorujemy?” Żeby jednak nie pozostawiać dziecka w takiej niepewności, która może rodzić lęk, lepiej skupić się na tym, co można zrobić, aby nie dopuścić do zachorowania, jakie działania profilaktyczne można podjąć.

Można wytłumaczyć dziecku, co ono samo może zrobić, jak może zadbać o siebie i innych (np. że obecnie, lepiej będzie, jeśli z dziadkami czy kolegami spotka się za pomocą komunikatorów, a nie osobiście). Najlepiej wyjaśnić, to, co jest wiadome: osoby starsze oraz przewlekle chore są najbardziej zagrożone. Warto przypomnieć zasady higieny, które wszyscy stosują w domu i podkreślić rolę profilaktyki.

Niech przyświeca nam zasada, że szczerze odpowiedzi, zawsze budują zaufanie i bliskość.

Przygotowanie za stroną Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

➤ Małgorzata Posadzy