

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

Część II. Wiemy już O CZYM, ważne też JAK mówić

Autor artykułu: mgr Elżbieta Stasiowska

W tej części artykułu przeczytacie, o tym w jaki sposób można rozmawiać z dzieckiem o epidemii czyli jakie stosować metody przekazywania informacji. Poniżej podsuwam sposoby, które można wykorzystać do poprowadzenia takich, często niełatwych rozmów z małymi dziećmi.

Wiemy już O CZYM, ważne też JAK mówić

Jak wiadomo, dzieci muszą nauczyć się bardzo wielu rzeczy o świecie dorosłych, pomimo tego, że brakuje im dorosłych umiejętności uczenia się. Jak zatem mogą to robić? Chciałabym zaproponować i przypomnieć rodzicom świetny sposób. Skorzystanie z możliwości opowiadania historii i bajek.

Bajki zajmują się sprawami, które dla dzieci są ważne. Uczą dziecko, że świat jest miejscem, gdzie wiele się dzieje, także tych rzeczy, które są trudne i nieprzyjemne. Jeśli człowiek się nie poddaje, nawet w, wydawało by się, beznadziejnej sytuacji, ostatecznie i tak ma szansę zwyciężyć. Dziecko słuchając historii, w których bohaterem jest np. *rodzina wirusów, z których jeden, ten noszący koronę okazał się przysłowiową „czarną owcą” i postanowił zaatakować ludzi... i jak dobrej wróżce „kwarantannie” udało się jej go pokonać*, uczy się, że w życiu nie należy się poddawać i każda zła sytuacja kiedyś się kończy.

Wiele dzieci w kontakcie z trudną sytuacją, czy też jej konsekwencjami, odczuwa poczucie winy, nie umie nazwać tego, co się z nim dzieje, wstydzi się, tego, co czuje, albo w sposób naturalny brakuje im słów czy pojęć. Zadając takim dzieciom pytania wprost, można uzyskać odwrotny skutek – wycofanie się i zamknięcie. Słuchanie opowieści przenosi dziecko w zupełnie inny, bezpieczny wymiar. Po prostu słucha historii o podobnej do siebie dziewczynce czy chłopcu, uczy się, łączy fakty, czasem obśmiewa, uspokaja się i zaczyna czuć się lepiej.

Rodzice, którzy nie potrafią wymyślać historii, wolą zacząć od przeczytania opowiadania. Jeśli wybiorą tę formę, to warto dostosować imię bohatera oraz okoliczności akcji do sytuacji córki czy syna. Jest duża szansa, że po przeczytaniu kilka razy danej historii, uda się ją opowiedzieć bez książki.

Gdzie szukać inspiracji do opowieści? Oczywiście Internet jest ogromnym źródłem, ale może warto skorzystać także z bajek, które znają i lubią rodzice ze swojego dzieciństwa, albo wykorzystać bajki, które dziecko już zna.

Różne formy ekspresji pomagają w rozładowaniu napięcia i dojścia do sedna problemu

Chciałabym jeszcze przypomnieć, że także rysowanie czy malowanie pomaga rozładować trudne emocje i pomaga zapomnieć o problemach dnia codziennego nie tylko u dorosłych. Jest też pomocne w nawiązywaniu kontaktu z dzieckiem i pomaga uporać się z trudnymi emocjami, takimi jak np. lęk czy gniew. Spontaniczny rysunek jest własną wypowiedzią, która pokazuje przede wszystkim obecny nastrój i jest dobrą wskazówką dla rodziców odnośnie tego, co aktualnie dzieje się z dzieckiem. Z kolei dziecku pomaga pokazywać i rozwiązywać sytuacje, do których w inny sposób nie potrafiło by samo dotrzeć.

Można też zachęcić dziecko, korzystając z poniższych podpowiedzi, aby za pomocą rysunku pokazało, jak widzi rzeczywistość. Jak ją przeżywa?

Narysuj, proszę wirusa: Jak wygląda? Jaki ma kształt, kolor?

Narysujmy wspólnie, co możemy zrobić, aby go przegonić?

Narysuj jak się czujesz, kiedy słyszysz o wirusie?

Czy rysowanie spontaniczne czy sprowokowane przez rodziców, zawsze może być dobrym powodem do rozpoczęcia czy kontynuowania rozmowy na temat, tego, co się aktualnie dzieje.

Warto zapamiętać, że teraz, kiedy wiele osób ma więcej czasu, przebywając więcej w domu, kontakt z dzieckiem podczas opowiadania bajek, rysowania, daje możliwość na wspólne przeżywanie intymności, budowania serdeczności, wzajemnego poznawania swoich reakcji i dla dziecka i dla rodzica. Właśnie dzisiaj, w świecie gier komputerowych, telewizyjnych obrazów, może być ciekawą i bardzo pożyteczną odmianą.

Bliskość rodziców, ich aktywna obecność i aktywne słuchanie to najbardziej skuteczny sposób na budowanie dziecięcego poczucia bezpieczeństwa. Uczciwe i szczerze odpowiedzi, reakcje i prostowanie licznych mętnych informacji są dla dziecka wystarczające, by wzbudzić w nim spokój i opanowanie. Rodzice, którzy uczciwie podejmują temat i sami przyznają się do swoich uczuć są dla dziecka najlepszym punktem odniesienia. Jeżeli są więc prawdziwie spokojni – ich spokój udzieli się również dziecku.

Przygotowanie za stroną Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

➤ Małgorzata Posadzy