

Droży Rodzice,

dla kaźdego z nas obecna sytuacja jest czymś nowym, pewnym wyzwaniem, z którym przyszło nam się zmierzyć. Aktualne wydarzenia mogą wywoływać w nas różne emocje i zachowania. Dotyczy to także dzieci. Dla nich to też jest nowa sytuacja – to co do tej pory miało jakiś schemat, zostało zachwiane – nie chodzą do przedszkola, szkoły, na zajęcia, place zabaw, nie mogą odwiedzać kolegów i rodziny, muszą wyjątkowo dbać o siebie. Dzieci są bardzo spostrzegawcze, widzą więcej niż nam się wydaje, szybko wyczuwają i z łatwością przejmują nasze emocje, słyszą rozmowy, czasami też oglądają niepokojące informacje podawane przez media. To często zbyt wiele dla nich! Dlatego zachęcamy Was droży Rodzice do szczerej rozmowy ze swoimi dziećmi, na temat tego, co dzieje się wokół nas. Dzięki rozmowie, wytłumaczeniu, odpowiedzeniu na ich pytania, dziecięcy strach maleje, a świat znowu zaczyna być postrzegany jako bezpieczny.

A zatem jak rozmawiać z dziećmi? Oto kilka wskazówek!

- Mów dziecku prawdę.
- Przekazuj informacje i odpowiadaj na pytania adekwatnie do wieku dziecka – poziom ich szczegółowości powinien być dostosowany do tego ile ma lat. Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładne.
- Odpowiadaj na każde pytanie, lecz pamiętaj, że nie musisz być ekspertem, zawsze możesz doczytać lub odpowiedzieć „Na to pytanie, nie ma jeszcze odpowiedzi, ale jak będzie, to ci ją przekażę”.
- Odpowiadaj dokładnie na to, o co pyta dziecko.
- Mów w sposób opanowany, spójny, przemyślany, z którego wynika, że wiemy co się dzieje i panujemy nad sytuacją, wtedy dziecko też będzie spokojne.
- Zapewnij, a nie przyrzekaj. Nie możemy dziecku przyrzec czegoś, na co nie mamy wpływu, np. tego, że nie zachorujemy. Jednakże możemy go zapewnić, że zrobimy wszystko by nie zachorować.
- Nazwij emocje dziecka słowami „Widzę/słyszę/czuję, że się boisz/jesteś zdenerwowany...”. Wyjaśnij, że są to naturalne, częste reakcje wobec sytuacji, w których dzieje się coś czego nie znamy. Porozmawiaj z dzieckiem o jego lękach. Pomocny może okazać się przewodnik stworzony przez Manuellę Molinę Cruz i przełożony przez Joannę Studzińską z kolektywu MamyProjekt. Dostępny bezpłatnie pod linkiem: <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>
- Jeżeli ulegniesz silnym emocjom i dziecko to zauważy – nazwij to, co czujesz, nie oszukuj dziecka. Poinformuj go, że mamy prawo czuć strach, złość, smutek oraz zapewnij, że jesteśmy razem, dbamy o siebie i staramy się to kontrolować.
- Zadbaj o poczucie humoru, dobrą zabawę, miło spędzony czas z dzieckiem. Pomocna może okazać się też „Bajka o złym Królu wirusie i dobrej Kwarantannie” autorstwa Pani Doroty Bródki. Dostępna tutaj: <http://dorotabrodka.pl/blog/>.

Artykuł przygotowała:
Dominika Szewieczek-Smreczak