

# **Koronawirus w Polsce. Zamknięte szkoły i przedszkola. Jak rozmawiać o tym z dziećmi?**

Od kilku tygodni w naszych rozmowach z dziećmi często pojawia się wątek koronawirusa. Słyszą o tym w przedszkolu i w domu. Wiele z nich po prostu się boi. Postanowiliśmy zapytać eksperta o to, jak rozmawiać o epidemii z naszymi dziećmi i jak wytłumaczyć im, że z powodu koronawirusa przez dłuższy czas muszą zostać w domu.

## **Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?**

4-letni Adaś po powrocie z przedszkola zapytał mamę, czy umrze, jak dostanie tego wirusa? 8-letnia Iga od tygodnia budzi się w nocy, bo niepokoi się, że ktoś z jej rodziny zachoruje. 5-letni Franek wciąż dopytuje mamę, czy kiedyś zobaczą jeszcze babcię. To prawdziwe historie. Dzieci boją się tego, czego nie znają. Zamknięte szkoły i przedszkola to dla najmłodszych najlepszy dowód na to, że sytuacja jest nietypowa. Potrzebują wyjaśnień, by ułożyć sobie to w głowie. Jak z nimi rozmawiać? Jak uspokoić maluchy, które już uległy koronawirusowej panice? W rozmowie z WP Parenting wyjaśnia psycholog Maria Rotkiel.

- Jeżeli się denerwujesz, to porozmawiaj z dzieckiem - tłumaczy psycholog i przekonuje, że taka rozmowa jest bardzo potrzebna również dorosłym i pozwoli im lepiej zapanować także nad swoimi emocjami.

*Katarzyna Grzęda-Łozicka, WP Parenting:*

## **Czy w ogóle powinniśmy rozmawiać z dziećmi o tym, co się dzieje, czy lepiej unikać tego tematu?**

*Maria Rotkiel, psycholog:*

Zawsze trzeba z dziećmi rozmawiać i odpowiadać na każde ich pytanie, nawet trudne, najwyżej będziemy musi się podszkolić (śmiech). Podstawą poczucia bezpieczeństwa u dzieci jest właśnie rozmowa z dorosłym. Jeżeli my będziemy z nimi poruszać ten temat koronawirusa, to już pracujemy nad tym, żeby dzieci były mniej zestresowane.

## **Jak z nimi w takim razie rozmawiać? Co im mówić?**

Najważniejszą zasadą jest mówienie dzieciom prawdy. To jest podstawa. Dorośli mają tendencję do wymyślania dziwnych historii, wynika to z naszego lęku o dziecko. Nam się wydaje, że jak opowiemy jakąś historię, która jest łagodniejsza niż rzeczywistość, to nasze dziecko będzie się mniej denerwowało, ale tak nie jest. I druga ważna sprawa - odpowiadamy na pytania dzieci adekwatnie do ich wieku, czyli poziom szczegółowości musi być dostosowany do tego ile mają lat. Im dziecko starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładniejsze. Jeżeli mamy jakąś obawę, że dana informacja jest za trudna dla dziecka, to możemy odpowiedzieć na jego pytanie na bardzo ogólnym poziomie.

## **Jak wytłumaczyć im to, że teraz mają dwa tygodnie wolnego, żeby nie wzbudzić ich niepokoju?**

Nie mówimy, że teraz mamy wakacje. Nie mówimy, że to jest czas ferii. Nie mówimy, że nie wiemy, czemu są zamknięte przedszkola. Mówimy o tym, że jest choroba, którą można się

zarazić, jednak jeżeli spędzimy ten czas w domu, to ryzyko zakażenia się jest dużo mniejsze. Już kilkuletnie dzieci znają pojęcie choroby i wiedzą, że jak człowiek choruje, to się leczy i dzięki temu będzie zdrowy. Nie musimy im podawać statystyk, jak to wygląda, tę wiedzę zachowajmy dla siebie.

Musimy im pomóc uporządkować sobie wszystko w głowie. Dziecko będzie z pewnością dopytywało, czyli np. jeżeli przez chorobę jest zamknięte przedszkole, to czy ja zachoruję? A wtedy my powinniśmy odpowiedzieć zgodnie z prawdą, że nie wiemy. Mówimy: Nie wiem, ale zrobię wszystko, żebyśmy nie zachorowali, właśnie dlatego zostajemy w domu. A jak zachoruję? To pójdziemy do lekarza. I co wtedy? To pan doktor będzie nas leczył. I wyleczy? Zrobi wszystko, żeby nas wyleczyć. Ja przerabiam takie rozmowy na co dzień z moim sześciolatkiem synem, który jest bardzo dociekliwy.

Jeżeli będziemy odpowiadać w sposób spójny, spokojny, przemyślany, z którego wynika, że wiemy co się dzieje i panujemy nad sytuacją to dziecko będzie spokojne. Bo to, co najbardziej dzieci stresuje, to jest brak informacji i zdenerwowanie dorosłego.

Jeżeli dziecko widzi dorosłego, który wie co zrobić, panuje nad sytuacją, zna zasady, które obowiązują, to czuje się bezpieczne. Jeżeli kilkuletni pytają, dlaczego są zamknięte przedszkola czy szkoły, to odpowiadamy po prostu, że dla bezpieczeństwa. Co więcej, jeżeli my sobie uświadomimy, że podejmujemy pewne działania, które powodują, że panujemy nad sytuacją, to również my się uspokajamy. Dzieci denerwują się wtedy, kiedy denerwują się dorośli.

### **Czy możemy pokazywać dziecku, że my też się boimy?**

Jeżeli my już ulegamy silnym emocjom i dziecko to widzi, to pewnie o to zapyta. A wtedy powinniśmy odpowiadać zgodnie z prawdą, nazwać to, co dziecko widzi. Tłumaczymy mu: Wiesz jest choroba, którą się można zarazić i faktycznie trochę się zaczęłam tym denerwować, ale jak sobie myślę o tym, że zrobimy wszystko, żeby się nie zarazić, a gdybyśmy się zarazili, to mam numer telefonu, pod który trzeba zadzwonić, to się uspokajam. Czyli mówimy o tym, co czujemy, ale jednocześnie zapewniamy go, że jesteśmy wszyscy razem i mamy wszystko pod kontrolą. To też uczy dziecko rozpoznawania własnych emocji.

Tak naprawdę ta rozmowa z dzieckiem może mieć obopólne korzyści, bo my, mówiąc dziecku o tym, że wiemy co robić, uspokajamy też siebie. To sprawdza się we wsparciu osób w sytuacji kryzysowej. "Wiem co robić", "mam plan", "podejmuje adekwatne działania" - to są tzw. kotwice bezpieczeństwa, jeżeli my je werbalizujemy, to odzyskujemy spokój.

Dzieci boją się tego, co nowe i nieznanne

### **Co z dziećmi, które już się boją, martwią się, że zachorują oni albo ich najbliżsi? Jak odbudować w nich poczucie bezpieczeństwa?**

Nie możemy kwestionować ich uczuć. Mówmy im: Rozumiem, że się denerwujesz, to jest naturalne, że w sytuacji, kiedy dzieje się coś czego nie znamy, czujesz lęk. Masz do tego prawo, ale porozmawiajmy czy jest się czego bać. Podkreślamy, że dziecko jest bezpieczne, mama jest blisko, najbliższe dni spędzimy wspólnie, mamy telefon do lekarza, gdyby ktoś się gorzej poczuł. Ważny jest ten komunikat, ja jestem dorosłą osobą i wiem, co robić. Ty jesteś dzieckiem, masz prawo do swoich emocji i możesz na mnie liczyć. Możemy mówić dziecku, że są procedury, wytyczne, zasady, które mówią, jak mamy się zachowywać, dzięki temu sytuacja jest pod kontrolą.

### **A jak wytłumaczyć to, że przez jakiś czas nie spotka się z dziadkami?**

Powinniśmy mu tłumaczyć, że babcia jest osobą starszą i ma delikatniejsze zdrowie, a w związku z tym musimy o nią zadbać i uważać, żeby jej nie zarazić. Możliwe, że przez najbliższe dni nie zobaczymy się z babcią, ale jeżeli będziesz chciał, to możemy w każdej chwili do niej zadzwonić. Dziecko musi wiedzieć z czego to wynika i znowu mieć poczucie, że my jako dorośli panujemy nad sytuacją. Powiedzmy, że postaramy się mieć z babcią stały kontakt. Ważne, żebyśmy zapewniali, ale nie przyrzekali. Nie możemy dziecku przyrzec czegoś, na co nie mamy wpływu. Nie możemy przyrzec, że nie zachorujemy, ale możemy powiedzieć, że zrobimy wszystko, żeby nie zachorować.

### **Co z młodszymi dziećmi? Czy w ich wypadku możemy obrócić to w żart? Czy to jest dobre rozwiązanie, kiedy dla rozluźnienia będziemy żartować na przykład, że jesteśmy super bohaterami i walczymy z potworem koronawirusem?**

Dystans, poczucie humoru, żart - pomagają nam w obniżeniu poziomu napięcia. Tylko nie wolno żartować z kogoś, kto w tej sytuacji żartować nie potrafi. Na przykład, jeżeli dziecko śmieje się z pani, która nosi maseczkę, to musimy mu wytłumaczyć, że nie powinno tak robić, bo ta pani nosi ją, żeby się nie zarazić. Ale z kolei, jeżeli dziecko chce w domu pożartować z koronawirusa, na przykład zawiąże sobie na głowie chustkę jak antyterrorysta udając, że nosi maseczkę, to nie widzę w tym nic złego. W ten sposób oswajamy tę chorobę. Mój synek np. znalazł w domu koronę z urodzin, założył ją i bawił się, że jest koronawirusem.