

Kilka słów o tym, jak w obecnej sytuacji, rozmawiać z młodszymi dziećmi na całkiem dorosłe tematy

Zagrożenie epidemiczne koronawirusem całkowicie odmieniło życie nas wszystkich. Doświadczamy niepokoju związanego z obawą o zdrowie i życie najbliższych, a także o zabezpieczenie materialne swoich rodzin i całych społeczności. Dorośli radzą sobie jak potrafią, aby obniżyć poziom lęku. A co z dziećmi? Nie oszukujmy się, że młodsze dzieci nie wiedzą co się dzieje. Dzieci są świetnymi obserwatorami, wyczuwają emocje rodziców i napięcie w domu. Już przedszkolaki zadają mnóstwo pytań, bo usłyszały coś w telewizji, słuchając rozmów w rodzinie, bo powiedziało im starsze rodzeństwo. Ze skrawków informacji docierających do nich z różnych źródeł tworzą swoje wyjaśnienia i doświadczają różnych emocji: smutku, strachu, ale także złości wynikającej z frustracji albo poczucia winy ("może to przez mnie, bo byłem niegrzeczny").

Obecna sytuacja pandemii jeszcze bardziej wymusza na dorosłych konieczność udzielania dzieciom odpowiedzi na mnóstwo pytań: co to jest epidemia, wirus, kwarantanna, dlaczego nie chodzę do przedszkola, dlaczego nie możemy iść na plac zabaw, do sklepu, czy zachorujesz, czy umrzemy?....

Początek marca - prawdziwa rozmowa z pięcioletnim Heniem: - O czym dziś chciałbyś ze mną porozmawiać Heniu? - Proszę pani, a słyszała pani, że jest koronawirus? - A co to jest? - To jest król wszystkich wirusów, bardzo niebezpieczny. - Tak? - Tak, ale on jest już złapany. - I gdzie jest teraz? - Na policji.(....) Rozmowa z czteroletnią Zosią: - Co dziś chciałabyś mi powiedzieć Zosiu? - Proszę pani jest niebezpieczny wirus. - Tak? A skąd o tym wiesz? - Od Julki. Ja się go boję, moja babcia może zachorować, a ja nie chcę, żeby ona pojechała do szpitala i umarła. - Chcesz, żeby babcia była zdrowa? - Tak. Kiedy do niej przychodzę, to bawimy się. I ona ma Kotka Lolka i ja nie chcę, żeby on zachorował i umarł.(....) Czy oni umrą?

Ludzie często nie potrafią rozmawiać ze sobą na trudne tematy, woleliby o nich nawet nie myśleć. Dlatego też, dorośli często boją się rozmawiać z dziećmi o trudnych sprawach. Poza tym nie wiedzą, jak to zrobić, nie chcą popełnić błędu, gdyż zdają sobie sprawę z siły emocji, które mogą zostać wywołane i nad którymi nie będą potrafili zapanować. Niektórzy zadają sobie pytanie, po co zakłócać beztroskie życie dzieci smutnymi sprawami skoro i tak wcześniej czy później spotkają się z nimi. Z drugiej strony powszechnie wiadomo, że różne problemy są częścią naszego życia i nie da się ich „zamieść pod dywan” chcąc odpowiedzialnie wychowywać dziecko. Pytania dotyczące życia i śmierci, straty, choroby od wieków stawiają sobie filozofowie. Jak wytłumaczyć to wszystko dziecku, szczególnie małemu, które jest na początku swej drogi? W sytuacjach kryzysowych, takich jaka jest teraz, liczba i szybkość pojawiania się strat, których wszyscy doświadczamy, jest nieporównywalna do żadnego wcześniejszego doświadczenia, zarówno dzieci jak i dorosłych. Dla dziecka to będzie brak możliwości zabawy z rówieśnikami, spotkania z kolegą, niemożność odwiedzenia babci, brak możliwości wyjścia na podwórko, ale także może to być choroba bądź śmierć bliskiej osoby. Doświadczenie straty towarzyszy człowiekowi już od pierwszych lat życia aż do jego kresu. Właściwie jest to codzienne doświadczenie każdego człowieka i jako dorośli nie zdajemy sobie z tego sprawy, będąc w nurcie życia. Każda mijająca właśnie chwila naszego życia jest bezpowrotnie utracona. Dla dzieci ogromną stratą jest to, na co dorośli często nie zwróciły uwagi. Może to być utrata zabawki, rozstanie z mamą w przedszkolu, przejście ze żłobka do przedszkola, wyjazd taty do pracy, przeprowadzka do innego mieszkania, narodziny rodzeństwa.

Gdy dorośli nie rozmawiają z dziećmi o tym, co się dzieje, to pozostają one same ze swoimi lękami i trudnymi uczuciami. Przeszają pytać dorosłych nie chcąc sprawiać im przykrości lub nie wywołać złości i... milczą. Swoje emocje, których często jeszcze nie rozpoznają i nie potrafią nazwać muszą jakoś odreagować i robią to tak jak potrafią, niekiedy trudnymi zachowaniami. Rozmowa z dorosłym ma na celu nie tylko przekazanie informacji. Ważniejsze jest tu danie dziecku możliwości ujścia przeżywanym emocjom, aby doświadczyło ulgi i poczucia bezpieczeństwa. Małe dzieci wymagają wyjaśnień na poziomie konkretnym poprzez odniesienie do znanych sobie przykładów. Należy pamiętać, że np. dzieci najpierw interesują się śmiercią jako zjawiskiem przyrodniczym, dopiero później angażują emocje, gdy zaczynają skupiać się na aspekcie społecznym. Dopiero około szóstego roku życia dziecko postrzega śmierć jako zjawisko odwracalne, przejściową rozłąkę lub postać snu. Na tym etapie jest całkowicie naturalne, że dziecko nie ma zdolności do wyrażania żalu po śmierci bliskiej osoby. Wyjaśnienia dorosłych powinny stopniowo wprowadzać dziecko w zagadnienie, musi to być proces. Pamiętajmy także, że dużo dziecięcych lęków ma charakter rozwojowy, czyli typowy dla danego wieku. Gdy jest to proces rozwojowy, to lęki pojawiają się i po jakimś czasie ich nasilenie się zmniejsza.

W obecnej sytuacji mamy jednak do czynienia z realnym strachem o zdrowie i życie. Mierzmy się z nim wszyscy, dotyczy to także dzieci, choć one dysponują innymi zasobami poznawczymi i doświadczeniami.

Jak możemy pomóc dzieciom radzić sobie w tym trudnym czasie?

Drogi Rodzicu, w tych niespokojnych czasach spróbuj być spokojnym i stabilnym dorosłym, który chce pomóc swemu dziecku zrozumieć otaczającą rzeczywistość i poradzić sobie z tą sytuacją. Staraj się dawać poczucie bezpieczeństwa, bądź bezpieczną bazą. Zrobisz to najlepiej, gdy sam rozpoznasz swoje emocje i nazwiesz to, co się z nimi dzieje. Masz prawo odczuwać lęk, martwić się, być smutnym lub odczuwać złość. Gdy już będziesz w kontakcie z samym sobą, wtedy możesz zaopiekować się dzieckiem. Bądź wtedy uważny na potrzeby dziecka, bądź blisko niego, możesz je przytulić, jeśli tego zechce, porozmawiać. Słuchaj uważnie, a wtedy dziecko powie Ci, czego na ten moment potrzebuje.

Jeżeli czegoś nie wiesz, powiedz o tym. Wiedzę przekazuj dziecku adekwatnie do jego wieku i możliwości poznawczych. Jeśli nie będzie zainteresowane, nie będzie dopytywać, to znak, że może jeszcze jest za wcześnie i do tematu należy wrócić za jakiś czas. Nie zapewnij, że nie ma się czego bać, bo to jest zaprzeczanie uczuciom dziecka. Można powiedzieć mniej, ogólniej, dziecko nie musi znać szczegółów. Obserwuj jego emocje, spróbuj je nazwać, bądź gotowy je przyjąć i zaakceptować. Dostrzegaj także, co "tu i teraz" dzieje się dobrego, np. że spędzacie ze sobą więcej czasu, możecie pograć w gry, które czekały od kilku miesięcy. Wykorzystuj każdą nadarzącą się okazję, aby rozmawiać na ważne dla dziecka tematy. Twój

komunikat niech będzie spójny, czyli np. nie należy mówić, że "jestem radosna, skoro naprawdę jestem przygnębiona". Dziecko to wyczuje. Na pewno trzeba odpowiadać dziecku na pytania i mówić prawdę, choć dawkować treści.

Spróbuj być wiarygodnym źródłem wiedzy i zaspakajać naturalną ciekawość dziecka, a swoim zachowaniem zamodeluj jak należy radzić sobie z emocjami. Twoje dzieci, patrząc na Ciebie uczą się życia i jak radzić sobie w bardzo trudnych sytuacjach.

Powodzenia!

Iwona Głowacka