JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH?

Rodzice stają przed nie lada wyzwaniem. Pandemia korona wirus wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych ,ale również dzieci. Zamknięte szkoły ,pustki w sklepach, kolejne złe informacje budzą u nich niepokój. Jak o tym rozmawiać?

Do rozmowy o korona wirusie powinniśmy się przygotować?

-Przygotujmy sobie zestaw 3-4rzetelnych faktów ,którymi możemy się podzielić z naszymi dziećmi. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie –dzieci lubią upewnić się ,że nie ,,ściemniamy’’ i wiemy, co mówimy. Będziemy gotowi na konfrontację z fakenewsami (,,tato a Marcin powiedział…). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści ,niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin(np. Jest kolejna ofiara). Bądzmy w tych rozmowach spokojni opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju zastanów się kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić. Ustalmy z nim wcześniej czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała .Dobrze jeśli jest to dla naszego dziecka bliska osoba ,do której ma zaufanie, którą lubi. Mówmy szczerze ,,nie wiem ‘’,,Ile to będzie trwało’’,..czy wszyscy zachorujemy’’. Takie pytania mogą szokować ,złościć .Po pierwsze ,zachęcam do tego ,by cieszyć się ,żę dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji ,mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje ,jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie ,ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Choć część rodziców /nauczycieli/opiekunów sie tego obawia ,ta szczerość buduje zaufanie.

Jak uspokoić małego człowieka ,gdy nas samych obecna sytuacja przeraża ?

- Rozmawiajmy o tym ,jak radzić sobie z lękiem. Opowiedzmy dzieciom ,co my robimy ,żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry).Pytamy co im pomaga ? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami ,z których i my możemy korzystać. Sprawdzmy też ,czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy ,się ,co możemy wspólnie zrobić. Aby zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod- sygnał ,kiedy ktoś z członków rodziny poczuje ,że ten smutek go dopada. Ustalmy ,kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym ,że i my dorośli przeżywamy trudne emocje ,ale znamy sposoby, aby z nimi radzić. W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy lęk ujrzy światło dzienne ,traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować ( trochę jak z koszmarami sennymi).Jeśli to jest możliwe ,dajmy dziecku czas na płacz ,złość i inne trudne emocje. Wskazujmy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań – szczególnie dla nastolatków ,obecna sytuacja może być trudna .Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczenia wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym .Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to ,czemu mają służyć.

Bądzmy odpowiedzialni ,ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialność za wspólnotę ; rodzinną ,klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa ,a więc na życie i zdrowie innych ludzi.

Unikajmy utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami .Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my , ale powód tego zachowania czy emocja ,która za tym stoi .może być już zupełnie inna ! Bądzmy wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii. Nie zmuszajmy dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji.. o wprawdzie ważna dla nas wiedza ,ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna .Jeśli dziecko stawia opór- nie zmuszaj ! Przypominaj że jesteśmy ,na tę rozmowę gotowi ,ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać czy jest coś , co ułatwiłoby taką rozmowę . Nie mówmy ;Wszystko będzie ok.’’, jeśli sami w to nie wierzymy. Nie sugerujemy , co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji .Składanie obietnic ,których nie możemy dotrzymać ,też nie jest najlepszym pomysłem.

Sami też nie słuchajmy własnych lęków .To nie są najlepsi doradcy .Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć , ale przynajmniej nie podejmujmy ważnych decyzji pod wpływem silnych emocji .One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania .We ,,mgle emocjonalnej’’ trudno bezpiecznie wylądować’’

Fragment rozmowy z doktor Magdaleną śniegulką ,psycholog z Uniwersytetu SWPS zamieszczonej w Gazecie Krakowskiej 28-29 03 2020.