



## Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie



Foto: Pexels.com

**Od jakiegoś czasu żyjemy w nowej rzeczywistości. Świat, jaki znaliśmy, nagle, bez zapowiedzi i bez pytania nas o zgodę, przewrócił się do góry nogami. Niektórzy mówią, że świat się zamknął. To co dotąd było bezkresne, skurczyło się do rozmiarów naszego mieszkania i naszej rodziny. Ta zmiana, owy przewrót, którego doświadczamy, wywołuje w każdym z nas różne myśli i różne uczucia.**

**W tej nieoczekiwanej przemianie uczestniczą również nasze dzieci. Uczestniczą jednakże nieco inaczej niż my, dorośli, ponieważ mają inne możliwości rozumienia i znoszenia takich uczuć, z którymi nam dorosłym nierzadko trudno jest sobie poradzić.**

I tu przed nami dorosłymi staje zadanie – powinniśmy w jakiś sposób towarzyszyć dzieciom w procesie adoptowania się do nowego. Co możemy zrobić? Jak powinniśmy się w tej sytuacji zachować? W szczególności, jak mamy rozmawiać z dzieckiem o tym co się dzieje?

Stoję na stanowisku, że przede wszystkim powinniśmy z dziećmi **r o z m a w i a ć**. Powinniśmy znaleźć czas, przestrzeń i pomysł na rozmowę. Powinniśmy opowiedzieć o wirusie, o możliwych sposobach zarażenia się i o możliwych konsekwencjach zdrowotnych sytuacji zachorowania. O tym, dla kogo jest on mniej lub bardziej groźny. O tym, co każdy z nas może robić, aby zadbać o swoje zdrowie, a w konsekwencji życie.

Rozmowy, które będziemy prowadzić mają być dostosowane do wieku naszych pociech.

Młodszym dzieciom można np. opowiedzieć bajkę, w której główny bohater może być zwierzątkiem czy postacią fantastyczną, bajkową, doświadczającą podobnej sytuacji, z jaką nam przyszło się mierzyć obecnie. Główny bohater naszej bajki może doświadczać izolacji i różnego rodzaju zakazów, ograniczeń, jak również może przeżywać w związku z tym różne uczucia. Może się złościć, bać, może być mu smutno, może tęsknić za kolegami. Może również cieszyć się, że pozostaje w domu ze swoją mamą, która teraz ma dla niego więcej czasu. Może się niepokoić, gdy widzi niepokój swojej bajkowej mamy. Korzystne byłoby moim zdaniem wpleść w treść tej opowieści narrację o tym, że bajkowi rodzice

są uważni na uczucia naszego bohatera i pokazują mu możliwe rozwiązania odpowiadające w miarę możliwości na jego potrzeby. Taka bajkowa mama, widząc tęsknotę synka za kolegami, może zaproponować mu napisanie listów do kolegów i wysłanie ich "bajkową" czy "leśną" pocztą (jeżeli bohaterem bajki jest zwierzątko mieszkające w lesie). W ramach "oswajania tematu" można zaproponować dzieciom, aby narysowały, ulepiły czy wykleiły wirusa. Można stworzyć razem z dzieckiem grę planszową z wirusem, komiks albo quiz. Można też wspólnie stworzyć listę aktywności, które dziecko miałoby ochotę realizować w domu każdego dnia tej nowej rzeczywistości.

Ze starszymi dziećmi, nastolatkami powinniśmy rozmawiać bardziej wprost. Dobrze byłoby najpierw wyposażyć siebie samego w rzetelną wiedzę na temat wirusa, możliwych sposobów zarażenia się i zarażenia innych, objawów chorowania, procedur koniecznych do wprowadzenia wówczas, gdy istnieje ryzyko zarażenia się. Ze starszymi dziećmi można po prostu podzielić się naszą wiedzą, tak, aby ułatwić im zrozumienie obecnej sytuacji. Dla nastolatków głównym źródłem wiedzy jest Internet i media społecznościowe, a tam informacje są różne. Zdarza się, że czasami są nieprawdziwe. Rozmowa z rodzicami może pomóc dziecku odfiltrować prawdę od tak zwanych "fake newsów". Może pomóc dziecku zachować równowagę pomiędzy paniką, a ignorowaniem zagrożenia. Wszystko oczywiście pod warunkiem, że sam rodzic ową równowagę pomiędzy straszaniem a zaprzeczaniem zagrożeniu zachowuje. Warto być otwartym na pytania

dziecka. Może się zdarzyć, że nie na wszystkie pytania będziemy znali odpowiedź, i to też jest w porządku, o tym też możemy mówić. Uważam, że my dorośli możemy podzielić się z dzieckiem zarówno swoimi uczuciami doświadczanymi w chwili obecnej, jak również naszymi sposobami radzenia sobie z tą nową rzeczywistością. Tu jednak należy być uważnym, by nie sprzedać dziecku naszego lęku i by nasze sposoby adaptacji do nowej sytuacji były konstruktywne.

Na zakończenie chciałabym podkreślić, że w rozmowach z dzieckiem ważne jest, aby go nie przestraszyć, nie zarazić nadmiernym lękiem, nie wprowadzać w sprawy ze świata dorosłych dotyczących np. sytuacji finansowej czy konfliktowej rodziny. Jednocześnie nie można jednak zaprzeczać powadze sytuacji. Ważne, aby nie mówić rzeczy nieprawdziwych. Przykładowo, że na pewno wszystko będzie dobrze czy, że na pewno nikomu z rodziny nic się nie stanie (bo przecież tego nie możemy do końca być pewni). Powinniśmy rozmawiać o zaistniałej zmianie - co się zmieniło w życiu każdego członka rodziny, co jest fajne, a co trudne w tej nowej sytuacji? Pamiętajmy, że przeżywane uczucia mogą być różne. Dzieci mogą np. cieszyć się z tego, że nie chodzą do szkoły, nie mają sprawdzianów, ale mogą równocześnie tęsknić za dawnym rytmem dnia, za spotkaniami z rówieśnikami, zajęciami dodatkowymi. Ważne, aby rodzic mógł przyjąć i zrozumieć wszystkie te różnorodne emocje, w tym radość, strach, złość czy tęsknotę. Nierzadko będzie to znudzenie, poczucie braku wpływu, czy obawa dziecka o brak możliwości określenia końca tej sytuacji. Ważne, aby rodzic rozumiał, że można czuć się z tą samą sprawą "i tak, i tak". Można spróbować określić nowe, czy

zmodyfikować dotychczasowe zadania dla każdego członka rodziny. Sformułować nowe zasady funkcjonowania w domu, w szczególności określić nowe obowiązki i nowe przywileje. Trzeba rozmawiać zarówno o lęku, o stracie, jak i o zyskach. Zatem o tym również, co może być dobrego dla dziecka w obecnej sytuacji. Pytajmy, co byłoby dla niego ważne, aby się wydarzyło i czego potrzebowałyby od nas jako od rodziców.

Jako rodzice jesteśmy w nieustającym obowiązku obserwowania naszych dzieci, domyślania się z jakimi uczuciami aktualnie mierzy się nasze dziecko, co go trapi, frustruje. Warto, abyśmy byli otwarci na rozmowę. Próbujmy łączyć obserwowany u dziecka stan z aktualną, bieżącą sytuacją. Miejmy otwarty umysł na możliwe rozwiązania. Możemy np. mówić do dziecka w ten sposób: „Widzę, że jest ci smutno, pomyślałam, że może jest to związane z tym, że nie widziałeś swojego przyjaciela od wielu dni i może za nim tęsknisz. Co możemy razem zrobić na ten temat? Co myślisz o tym, aby do

niego zadzwonić?” „Widzę, że jesteś zły. Pewnie chciałbyś pójść na rower, na plac zabaw. To trudne, jak nie można robić tego, na co ma się wielką ochotę. Może możemy zrobić mały plac zabaw w domu”?

Pamiętajmy, że wszystkie uczucia przeżywane przez dzieci nie tylko możemy, ale powinniśmy zaakceptować! Możemy nie zgadzać się na różne zachowania, ale to, jakie uczucia przeżywa nasze dziecko (strach, złość, nudę) mamy obowiązek akceptować w całości. Nie wolno o tym zapominać, niezależnie od tego jak trudna jest i może się jeszcze okazać otaczająca nas rzeczywistość.



(-) *Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy  
jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 612 77 94



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer