

Jak rozmawiać z dzieckiem młodszym o koronawirusie?

Z pomocą przychodzi nam książeczka opracowana przez kolumbijską psycholog Manuę Molinę Cruz, która została przetłumaczona na wiele języków, w tym również polski. Może ona być wykorzystywana podczas rozmowy z dzieckiem w wieku przedszkolnym oraz wczesnym wieku szkolnym. To samo dotyczy dzieci starszych, które z uwagi na występujące zaburzenia rozwojowe zatrzymały się na poziomie myślenia obrazowego. Zawsze podczas rozmowy ważne jest, aby dostosować treść wypowiedzi do wieku dziecka oraz jego poziomu rozumienia treści. Szczególnie jest to istotne gdy treści, o których chcemy, a nawet powiedziałbym musimy porozmawiać dotyczą tematu, który budzi wiele emocji. Użyłam sformułowania „musimy” porozmawiać ponieważ sytuacja, która aktualnie ma miejsce w naszym kraju jest nietypowa i przeformułowała naszą codzienność. Spowodowała, że zmianie uległa codzienna rutyna nasza i naszych dzieci. Dlatego ważne, aby dziecko dostało odpowiedź – z czym związane są takie zmiany, skąd się wzięły? Jest to podstawa zapewnienia dziecku poczucia bezpieczeństwa.

Jak już wcześniej wspomniałam dziecko w wieku młodszym myśli w sposób obrazowy, konkretny, symboliczny. W załączonym opowiadaniu wykorzystany więc został obraz wirusa podróżującego po całym świecie i przywierającego do ludzi. Dziecko może pokolorować ilustracje oraz opowiedzieć o własnych emocjach, które odczuwa w obecnej sytuacji. Autorka opowiadania radzi również, aby podkreślać rolę dziecka w zachowaniu bezpieczeństwa. Ważne jest przedstawienie w prosty sposób dziecku, co ono samo może zrobić, aby zadbać o własne zdrowie. Dzięki temu maluch może poczuć, że sam przyczynia się do poprawy sytuacji i staje się spokojniejszy. Z perspektywy dziecka ważne jest również wytłumaczenie mu dlaczego w tej sytuacji nie może spotykać się, jak do tej pory z kolegami – w przedszkolu, czy na publicznym placu zabaw. Psycholog zachęca też do wielokrotnego czytania opowiadania z maluchem, gdyż z emocjami pracuje się poprzez powtarzalną zabawę i historyjki czytane wiele razy.

Oprócz formy treści kierowanych do dziecka ważna jest również ich ilość. Pamiętajmy, aby w tej kwestii nie przesadzić. Jeśli sami mamy silną potrzebę śledzenia na bieżąco informacji dotyczących, np. liczby osób zarażonych, czy stopnia rozprzestrzenienia koronawirusa to pamiętajmy nie bombardować tymi informacjami dzieci młodszymi. Sprawdzajmy te informacje w sposób dyskretny – gdy dziecko już śpi, bądź zanim wstanie. Unikajmy też sytuacji, że bawimy się z dzieckiem, a „jednym okiem” ciągle zerkamy do swojego smartfona.

Jako dorośli, rodzice musimy również zadbać o siebie samych, o własną higienę emocjonalną. Mając na względzie fakt, że nasze silne emocje w sposób nieświadomy, trudny do kontrolowania udzielają się dzieciom. Poszukajmy w najbliższym otoczeniu osoby – innego dorosłego, z którym możemy szczerze i otwarcie porozmawiać o naszych obawach, lękach związanych z tą trudną, nową i stresującą sytuacją. Obowiązuje tu zasada jak podczas lotu samolotem. Stewardessy tłumaczą nam, że najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, dopiero możemy ratować dziecko. Podobnie w sytuacji z koronawirusem – zadbajmy najpierw o siebie, by mieć siłę i wydolność w pomaganiu dziecku.