

## **Jak wesprzeć dziecko (i siebie) w czasie epidemii?**

Epidemia koronawirusa, która aktualnie ma miejsce w Polsce i na świecie, dotyka nas wszystkich. Zamknięte szkoły, przedszkola, kina, restauracje, sale zabaw, centra handlowe. Odwołane imprezy masowe, zakaz zgromadzeń powyżej 50 osób. Ten, kto może pracuje zdalnie, a dzieci – chcą nie chcąc – musiały przejść na edukację domową. W tej nowej rzeczywistości trzeba się jakoś odnaleźć, choć dla niektórych może to być trudne. Zawsze słyszymy, jak ważna jest profilaktyka: częste mycie rąk i ich dezynfekowanie, unikanie skupisk ludzi, dużo snu, dieta. Mniej mówi się natomiast o profilaktyce w odniesieniu do kondycji psychicznej, a przecież dla naszej psychiki to także trudny czas. Myślę tu szczególnie o dzieciach, które choćby z racji wieku nie mają tak rozwiniętych strategii radzenia sobie jak dorośli. Dzieci mogą odczuwać niepokój dorosłych, jednak nie wiedzieć do końca co się dzieje. Mogą mieć kłopot z nazywaniem swoich uczuć czy wyrażaniem myśli. Mogą do nich docierać strzępki różnych informacji, jednak dzieci nie potrafią ich krytycznie ocenić. Mogą mieć także trudność z zaplanowaniem dnia – kiedy mają się uczyć, a kiedy odpoczywać, relaksować się. Mogą wreszcie nie mieć pomysłu na to, jak tu się relaksować, skoro wokół tyle niewiadomych. W tej sytuacji dzieci bardzo potrzebują, by dorośli je wsparli i dali poczucie bezpieczeństwa. Jak to zrobić? Oto kilka pomysłów.

### **Porozmawiaj z dzieckiem o zaistniałej sytuacji (ale tylko tyle, ile jest niezbędne)**

Rozmowa o zachowaniu profilaktyki, wyjaśnienie dziecku, dlaczego jest ona ważna, próba odpowiedzi na różne pytania dziecka, nazwanie jego emocji – to wszystko może obniżyć niepokój i lęk Twojego syna lub córki. Wyjaśnienie prostym językiem zaistniałej sytuacji, bez wchodzenia w szczegóły czy wzbudzania niepokoju może dać dziecku poczucie bezpieczeństwa – będzie wiedziało, co się dzieje, dlaczego szkoły są pozamykane, dlaczego nie może wychodzić i spotykać się z przyjaciółmi czy dziadkami. Bardzo ważne jest jednak, żeby temat koronawirusa nie zdominował wszystkich rozmów w Waszym domu. Rozmawiajcie o tym, co się teraz dzieje, tylko tyle, ile jest niezbędne. Staraj się chronić siebie i dziecko przed byciem cały czas zanurzonym w niepewności i zagrożeniu. Kolejną istotną kwestią jest zachowanie spokoju w rozmowach z dzieckiem. Ono świetnie wyczuwa Twoje emocje, nawet jeśli starasz się je ukryć za krótkim „wszystko będzie dobrze”. Jeśli sam w to nie wierzysz, jesteś roztrzęsiony i zdenerwowany, dziecko też w to nie uwierzy. Dlatego pamiętaj, żeby przed rozmową z dzieckiem zadać o własne emocje – porozmawiać o nich z innym dorosłym czy uspokoić się choćby poprzez głębokie oddechy, oderwanie myśli czy zrobienie dla siebie czegoś przyjemnego. W rozmowach z młodszymi dziećmi pomocny może być darmowy e- book<sup>1</sup>, który w jasny, prosty sposób opisuje czym jest koronawirus i jak się przed nim chronić. Niewątpliwą zaletą tego e-booka jest to, że nie mówi on o wirusie w

---

<sup>1</sup> <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf?fbclid=IwAR1gTr1XPVgtfZFUvVjVnWzVXrPmYiBJJ2j45aV4-8LrtgnzKm-fKYw7g>

sposób straszący małego czytelnika. To także warto podkreślić – pamiętaj, żeby nie wzbudzać w dziecku niepokoju, staraj się za to dawać nadzieję i uspokajać.

### **Zaplanujcie swój dzień**

Jasny podział dnia na czas pracy/ nauki, odpoczynku, posiłków, zabawy ułatwi Wam wspólne bycie, ale też nie pozwoli na to, by zbyt dużo czasu poświęcać na śledzenie kolejnych „bardzo ważnych” informacji na temat koronawirusa. Bycie cały czas na bieżąco z nowymi przypadkami zachorowań i każdą (być może niesprawdzoną) informacją zwyczajnie nie służy naszej psychice. Dlatego ważne jest, żeby ograniczać sobie ilość informacji w temacie COVID-19, czerpać je tylko ze sprawdzonych źródeł<sup>2</sup> oraz zająć głowę innymi rzeczami. Jasny rozkład domowego dnia będzie w tym pomocny. Ustalcie wspólnie, kiedy jecie śniadanie, w jakich godzinach jest czas na pracę/ naukę, kiedy spędzacie czas na wspólnym odpoczynku. Przy młodszych dzieciach świetnie sprawdzi się rozpisanie takiego planu dnia na dużym arkuszu papieru i zawieszenie go w widocznym miejscu. Nauka i praca z domu mogą być trudne, a w obecnej sytuacji nawet wyjątkowo trudne. Łatwo o dekoncentrację, gdy wszyscy domownicy są w pobliżu. Ciężko zebrać myśli, gdy uwagę mocno odciąga to, co dzieje się w związku z epidemią. Dlatego pamiętaj, żeby nie wymagać od siebie i dzieci jakiegoś wygórowanego „maksimum”. Raczej w drugą stronę – ustalcie sobie minimum tego, co ma być zrobione i dajcie sobie też czas na inne rzeczy. Nie oczekuj od siebie i dzieci 100% normy w obecnej sytuacji.

### **Spędzajcie ze sobą czas**

Obecna sytuacja bardzo sprzyja spędzaniu czasu z dziećmi i warto ją w ten sposób wykorzystać. Być może przed wybuchem epidemii nie było tyle czasu na to, by pobawić się z dzieckiem, pograć razem w planszówki, pomalować farbami, upiec ciasto czy obejrzeć ciekawy film/ bajkę. Dzieci bardzo skorzystają z takiego wspólnego czasu z rodzicami. On pomoże im się rozluźnić, pośmiać, będzie okazją do twórczej aktywności i pobudzania wyobraźni. Zabawa jest dla dziecka świetnym sposobem do odreagowania napięcia i przepracowania różnych trosk. Wspólnie obejrzany film, bajka czy przeczytanie razem książki będą mogły być punktem wyjścia do rozmów na różne tematy i lepszego poznania siebie nawzajem. Może poćwiczycie razem jogę lub porobicie inne ćwiczenia? Jest wiele sposobów na to, by zadać o siebie i dziecko – spędzić wspólnie czas, odciągając głowę i myśli od „tematu nr 1” z ostatnich dni. Dobrym pomysłem może być zebranie wszystkich członków rodziny i wspólne przedyskutowanie tego, jak każdy chciałby spędzić nadchodzące dni – co lubicie i możecie zrobić wspólnie, a co każdy z osobna?

---

<sup>2</sup> Warto zaglądać na stronę Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) czy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

## **Nie zapomnijcie o wirtualnych kontaktach z innymi**

Czy wiesz, że samotność może być tak samo zębna dla naszego zdrowia jak palenie papierosów? Warto pamiętać, że sieć wsparcia społecznego, bliskie relacje z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami to czynnik niezbędny dla zachowania dobrej kondycji psychicznej. W obecnych warunkach mamy unikać kontaktów z innymi lub – jeśli się nie da, to przynajmniej znacząco je ograniczyć. Takie odizolowanie z jednej strony minimalizuje ryzyko zachorowania i rozprzestrzeniania wirusa, z drugiej – nie sprzyja z pewnością naszej psychice. Nic jednak straconego, bo możemy korzystać z dobrodziejstw współczesnego świata i kontaktować się ze sobą za pośrednictwem Internetu. Warto wyjaśnić dzieciom, dlaczego nie mogą odwiedzać dziadków czy spotykać się z przyjaciółmi i zaproponować w zamian rozmowy telefoniczne czy kontakt przez różnego rodzaju komunikatory. Pamiętaj, że bycie w kontakcie z innymi, nawet w sposób wirtualny, jest bardzo korzystne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych i warto stwarzać ku temu okazje. Co więcej, ponieważ obecnie mamy z reguły więcej czasu niż zazwyczaj, można go wykorzystać, by porozmawiać on -line z osobami, z którymi nasz kontakt w ostatnim czasie był rzadszy i zachęcać do tego także dzieci.

## **Wietrzcie głowę**

Dla zachowania spokoju i równowagi psychicznej warto zadbać o to, by choć od czasu do czasu wyjść z domu i „przewietrzyć głowę”. Oczywiście należy to robić zgodnie z aktualnymi wytycznymi – czyli z dale od tłumów. Raczej zrezygnujcie z placu zabaw pod blokiem czy wizyty w miejskim parku albo lesie. Wystarczy jednak odrobinę poszukać, odjechać trochę od miasta i można znaleźć naprawdę odludne ścieżki, lasy czy polany. Ruch, wysiłek fizyczny czy zwykły spacer pozytywnie wpływają nie tylko na odporność i kondycję fizyczną, ale także tę psychiczną. Warto więc w miarę możliwości dawkować go sobie i dzieciom, nawet w aktualnej rzeczywistości.

Sytuacja związana z epidemią COVID-19 stawia przed nami nowe wyzwania. Nierzadko budzi sporo niepokoju i lęku, również w dzieciach. Jako rodzic pamiętaj więc, że Twoje dziecko bardzo Cię teraz potrzebuje – Twojego wsparcia, bliskości, pomocy mu w odnalezieniu się w tych warunkach. Mam nadzieję, że wskazówki zawarte w artykule będą w tym pomocne.

Autorka: Justyna Kobyra, psycholog dziecięca, psychoterapeutka w trakcie szkolenia.