Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa dziecka w trakcie zamknięcia przedszkola/szkoły?

Poradnik dla rodziców

Aleksandra Sikora

1. Zadbaj o siebie
2. Stwórz nowe rytuały dla swojej rodziny
3. Monitoruj korzystanie przez Twoje dziecko z informacji w mediach
4. Rozmawiaj z dzieckiem
5. Najpierw zdrowie psychiczne, później edukacja
6. Stwórz przestrzeń na emocje
7. Zadbaj o poczucie kontroli u dziecka
8. Wykorzystaj czas na wzmacnianie więzi

1. **Zadbaj o siebie** – dzieci wyczuwają emocje dorosłych, jeśli Ty będziesz cały czas w niepokoju, Twoje dziecko też będzie.
   - **Ogranicz kontakt z mediami** – wyznacz sobie określony fragment dnia, w którym sprawdzisz bieżące informacje, unikaj przewijania informacji w Internecie przez kilka godzin dziennie,
   - **Korzystaj z narzędzi radzenia sobie ze stresem** – korzystaj z narzędzi, które dotychczas pomagały ci radzić sobie ze stresem, wykorzystaj ten czas jako okazję by szukać nowych takich sposobów, np. nowe zainteresowania, aktywność fizyczna,
   - **Zaplanuj czas tylko dla siebie** – zaplanuj w ciągu każdego dnia moment, w którym zajmiesz się czymś tylko dla Ciebie, co Cię uspokaja i relaksuje,
   - **Korzystaj ze wsparcia innych dorosłych** – korzystaj ze wsparcia innych dorosłych, kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną, z zachowaniem zasad profilaktyki (online lub telefonicznie),
   - **Korzystaj ze wsparcia specjalistów, jeśli czujesz taką potrzebę** - jeżeli czujesz, że negatywnych emocji jest w Tobie tak dużo, że trudno Ci na co dzień funkcjonować – skorzystaj z pomocy specjalisty: psychologa, psychiatry, psychoterapeuty (większość specjalistów udziela obecnie konsultacji online); możesz także skorzystać z bezpłatnej infolinii: **800 080 222** lub skontaktować się z najbliższym ośrodkiem interwencji kryzysowej (www.oik.org.pl).

2. **Stwórz nowe rytuały dla swojej rodziny**. Ustalcie jak będą wyglądały Wasze dni do czasu otwarcia przedszkola/szkoły – co będziecie robić o różnych porach dnia, kiedy jeść posiłki, o której godzinie iść spać. Może każdy dzień mógłby mieć jakiś temat lub cel?

3. **Monitoruj korzystanie przez Twoje dziecko z informacji w mediach.** Nieustanny kontakt z informacjami o zagrożeniu podawanymi w mediach może wywoływać stres, lęk lub agresję. Aby zminimalizować negatywne efekty emocjonalne:
   - **ogranicz czas, w jakim twoje dziecko kontaktuje się z tymi informacjami** – wyznacz na to określony czas w ciągu dnia,
   - **Oglądaj/czytaj informacje razem z dzieckiem,**

- **Znajdź na to dobre miejsce i czas** - upewnij się, że masz wystarczająco czasu i odpowiednie miejsce do rozmowy, jeśli przewidujesz, że otrzymane informacje mogą poruszyć dziecko,
- **Zachęć do zadawania pytań** - Zapytaj dziecko co usłyszało, co o tym myśli, czy ma jakieś pytania; Odpowiedz szczerze, prosto i spokojnie na wszystkie wątpliwości dziecka dotyczące jego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa waszych bliskich,
- **Zadbaj o dostarczenie pozytywnych informacji** – Zadbaj o to, aby dziecko otrzymywało nie tylko negatywne informacje, ale też pozytywne: o tym, ile osób wyzdrowiało z choroby, o tym jak ludzie organizują się, by dostarczać pracownikom szpitali zdrowe jedzenie albo robić osobom starszym zakupy itd.

4. Rozmawiaj z dzieckiem

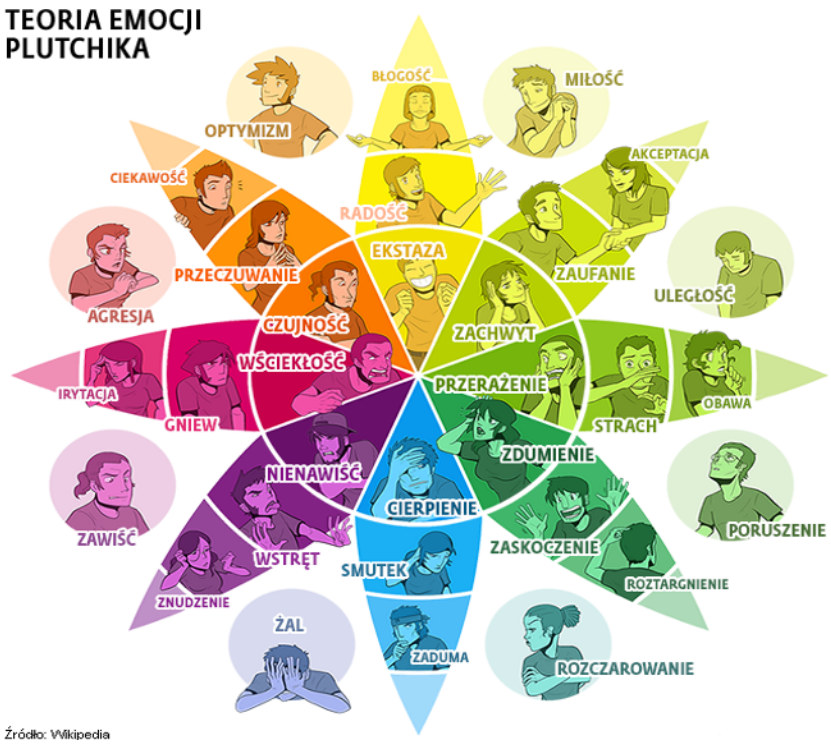
- Twórz otwartą i wspierającą przestrzeń,
- Przyjmuj i akceptuj emocje dziecka,
- Odpowiadaj prosto, szczerze i rzeczowo,
- Korzystaj z pomocy i wskazówek specjalistów, np. Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży **(Załącznik 1).**

5. Najpierw zdrowie psychiczne, później edukacja.

Reaguj z rozsądkiem na presję realizowania programu edukacyjnego w trakcie zamknięcia szkół. Korzystaj z materiałów przygotowanych przez kadrę pedagogiczną, ale zapewnij, by nauka wypełniała tylko fragment dnia Twojego dziecka. Materiał edukacyjny można później nadrobić, a stres, presja i niezaopiekowane emocje pozostaną na dużo dłużej i mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne Twojego dziecka.

6. Stwórz przestrzeń na emocje

- Rób miejsce na bieżące twórcze wyrażanie emocji przez dziecko: stwórzcie razem rysunek o ważnych teraz dla Was sprawach, pokolorujcie razem mandalę, zaprojektujcie komiks o Waszym życiu w obecnych dniach, napiszcie opowiadanie,
- Możecie też korzystać z różnych dostępnych narzędzi, aby pogłębiać Wasze rozumienie emocji (np. kalendarz emocji lub koło Plutchika).



7. **Zadbaj o poczucie kontroli u dziecka**
   - Kontrola informacyjna
   - Kontrola poznawcza
   - Kontrola decyzyjna
   - Kontrola behawioralna

Istotnym źródłem stresu w przypadku nagłych zdarzeń jest brak poczucia kontroli. Pomóż dziecku odczuwać, że ma kontrolę na czterech istotnych wymiarach:
1) Kontrola informacyjna: informuj dziecko w rzeczowy, prosty i przyjazny sposób o tym, co się dzieje, dlaczego nie może być w szkole, iść na plac zabaw, w jaki sposób chronić się przed wirusem, co może się dalej wydarzyć itd.,
2) Kontrola poznawcza: używaj słów, które deeskalują napięcie, zamiast je eskalować:
▪ używaj słów adekwatnych, ale nie kojarzących się katastroficznie, np. „wirus" zamiast „zaraza", „przenoszenie się wirusa" zamiast „pandemia",
▪ podkreślaj, że odizolowanie się od innych jest podyktowane przede wszystkim troską o innych ludzi, dla których choroba mogłaby nieść poważne skutki, a nie tym, że inni ludzie stwarzają zagrożenie,
▪ mów: „ważne jest, abyśmy teraz…", zamiast „musimy zrobić…… zanim będzie za późno",
▪ mów z szacunkiem o innych osobach i o tym jak radzą sobie z obecną sytuacją, wyrażaj troskę o osoby potencjalnie dotknięte wirusem – na przykład mów „osoby w trakcie badań na obecność wirusa" zamiast „podejrzany o zarażenie wirusem",
3) Kontrola decyzyjna: dawaj dziecku dużo możliwości wyboru, pozwól mu brać udział w decyzjach, np. jak spędzać czas w domu,
4) Kontrola behawioralna: pozwól dziecku podjąć jakieś działania – może na przykład narysować „laurkę" dla lekarzy lub pielęgniarek opiekujących się chorymi i umieścić ją w Internecie, wymyślić nową zabawę domową, którą podzieli się z klasą e-mailem.

8. **Wykorzystaj ten czas na wzmacnianie więzi w Waszej rodzinie.** Korzystaj z ciekawych pomysłów na wspólne spędzanie czasu, które pojawiają się w Internecie, na przykład:

- 100 pomysłów na zabawę w domu: https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/
- Jak wybrać grę planszową? www.facebook.com/kangurowaszkola/photos/rpp.1836402586586694/2835980219962254/?type=3&theater
- Plansze do klasycznych gier typu "kartka-ołówek": www.facebook.com/StowarzyszenieWspolnePodworko/posts/2727485177350382
- Zabawy z rysowaniem: www.facebook.com/StowarzyszenieWspolnePodworko/posts/2728632767235623

Załącznik 1.

W związku z pojawieniem się epidemii koronawirusa, rodzice i nauczyciele stoją przed wyzwaniem wytłumaczenia tej sytuacji dzieciom. Choć te rozmowy mogą wydawać się trudne, są dla dzieci niezwykle ważne i mogą pomóc im radzić sobie z aktualną sytuacją. Nie ma „dobrych" lub „złych" sposobów na rozmowę z dziećmi o takich wyjątkowych zdarzeniach. Aktualna wiedza psychologiczna pozwala nam jednak sformułować pewne wskazówki, które mogą okazać się w tym pomocne. Poniższe zalecenia zostały opracowane przez Amerykańską Akademię Psychiatrii Dzieci i Młodzieży.

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

1. Stwórz dziecku otwartą i wspierającą atmosferę, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Nie naciskaj jednak na rozmowę, jeśli dziecko nie sygnalizuje takiej potrzeby lub okazuje, że nie jest na to gotowe.

2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania. Dzieci zazwyczaj wyczuwają fałsz w wypowiedziach dorosłych albo prędzej czy później go odkryją. Może to wpłynąć na zaufanie dziecka do ciebie i wiarę w twoje słowa w przyszłości.

3. Używaj zrozumiałych dla dziecka słów i przystępnych wyjaśnień. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności językowych i etapu rozwoju dziecka.

4. Pomóż dzieciom uzyskać wiarygodne i aktualne informacje. Korzystaj z pewnych źródeł (np. raporty WHO: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 czy oficjalne informacje Ministerstwa Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie).

5. Dziecko może potrzebować wielokrotnego powtórzenia niektórych informacji lub wyjaśnień. Niektóre informacje mogą być trudne do zrozumienia lub zaakceptowania. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.

6. Przyjmij i zaakceptuj wszystkie dziecięce myśli, uczucia i reakcje. Daj dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są dla ciebie ważne i właściwe.

7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo swoich bliskich. Mogą także martwić się o krewnych i przyjaciół, którzy podróżują lub mieszkają daleko.

8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić, że dziecko jest bezpieczne w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w waszej okolicy nie zachoruje.

9. Uświadom dziecko, że wiele osób pomaga ludziom dotkniętym koronawirusem. To dobra okazja, aby pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc.

10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Słuchają także twoich rozmów z innymi dorosłymi.

11. Ogranicz kontakt dziecka z wywołującymi strach informacjami w mediach. Ciągły kontakt z takimi materiałami wywołuje niepotrzebne napięcie i może powodować lęk.

12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub utraty osoby bliskiej mogą szczególnie intensywnie lub w przedłużający się sposób reagować na medialne informacje dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają szczególnej uwagi i wsparcia.

13. Dzieci, u których objawy niepokoju dotyczące obecnej sytuacji są bardzo nasilone, mogą wymagać konsultacji psychologicznej. Konieczność takiego wsparcia mogą sygnalizować: powtarzające się pytania i wyrażanie obaw dotyczących koronawirusa (trudność oderwania się od tego tematu), nadmierne zamartwianie się, nawracające lęki dotyczące choroby lub śmierci, zaburzenia snu, opór wobec rozstania z rodzicem lub powrotu do szkoły. Jeśli takie

zachowania się utrzymują skontaktuj się z psycholożką/psychologiem dziecięcym (wiele placówek świadczy obecnie poradnictwo online).

14. Mimo, że osoby dorosłe mogą z zainteresowaniem śledzić aktualne informacje, pamiętaj, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie chcieć zajmować się tym, co dzieje się w kraju lub za granicą. Zamiast tego mogą wybierać gry, bawić się, czy czytać książki. Warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. To zrozumiałe, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako rodzice, nauczycielki/nauczyciele i inni troskliwi dorośli, najlepiej im pomożemy poprzez wysłuchanie oraz odpowiadanie w sposób szczery, spójny i wspierający. Na szczęście większość dzieci wykazuje dużą odporność psychiczną na trudne zdarzenia – nawet te dzieci, które doświadczyły kiedyś straty lub choroby. Tworząc bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą mogły swobodnie zadawać pytania, możemy pomóc im radzić sobie w tej stresującej sytuacji i zminimalizować ryzyko utrwalenia się emocjonalnych trudności.

Źródło: Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [://www.aacap.org/.../2020/Coronavirus_COVID19__Children.pdf dostęp na dzień 15.03.2020].