

Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii?

W sytuacji zagrożenia zdrowia nas i naszych bliskich nie da się posługiwać tylko i wyłącznie zdrowym rozsądkiem. Od kilku dni doświadczamy emocji, których nigdy wcześniej nie odczuwaliśmy. Jak zatem radzić sobie z lękiem i dlaczego należy chronić przed histerią dzieci?

Obecnie znajdujemy się w sytuacji wyjątkowej, przynajmniej jeśli chodzi o ostatnie 50 lat w dziejach naszego narodu. Nie tylko nagle tracimy poczucie bezpieczeństwa, ale też musimy szybko zaadaptować się do stałej niepewności. A ponieważ nie mamy żadnych wzorców związanych z radzeniem sobie z tzw. zarazą, scenariusze lękowe, jakie nam się uruchamiają, odnoszą się do tego, co znamy głównie z filmów katastroficznych, doniesień medialnych z Afryki o wirusie Ebola czy różnych zapisów na temat zaraz średniowiecznych. To są nasze główne punkty odniesienia, co w dużej mierze i u wielu osób wywołuje poczucie dramatycznej utraty kontroli nad rzeczywistością. Stąd podejmowane próby zapanowania nad tą sytuacją poprzez robienie zapasów, oglądanie w kółko wiadomości czy pełne emocji rozmowy na forach internetowych. Dlatego pierwszą rzeczą, jaką trzeba zrobić, to przyjąć, że mamy właśnie do czynienia z sytuacją wyjątkową, że nie jesteśmy w stanie jej kontrolować, ale też nie jesteśmy w stanie nie czuć lęku, nie mieć wątpliwości czy nie panikować. W sytuacji wyobrażonego zagrożenia życia i zdrowia nas i naszych bliskich nie da się posługiwać tylko i wyłącznie zdrowym rozsądkiem. Musimy więc przyznać, że się boimy, że nie mamy wpływu na tę sytuację i że w zasadzie nie istnieją skuteczne środki, które by te lęki wyeliminowały.

Ale czy można je trochę złagodzić?

Pewnym sposobem poradzenia sobie z tym stanem jest podejmowanie działań związanych z poszukiwaniem wsparcia, czyli najczęściej możliwości wygadania się przed bliskimi czy znajomymi. Podzielenia się tym lękiem na różne sposoby, nawet jego obśmiania. Wszystkie reakcje są dozwolone. W czasach kryzysu stare sposoby nie działają, a nowe jeszcze nie zostały wypracowane, w związku z tym wszelkie próby ich wypracowania powinny być akceptowane. Łącznie z robieniem zapasów na kilka tygodni czy miesięcy. Niektórzy odwołują się do strategii związanych z duchowością: do modlitwy, medytacji czy kontemplacji. Inni wolą oddać się jakiejś formie rozrywki. Podejmujemy wszelkie działania, które pomogą nam zapanować nad sobą, bo przecież nie nad samym wirusem.

Można stosować różne strategie medytacyjne, można też wyznaczyć sobie strefy zamartwiania się, czyli godziny, w których pozwalam sobie na czarne

myśli na temat koronawirusa. Można wyznaczyć sobie też godziny, w których szukam informacji na temat sytuacji w Polsce i na świecie, żeby nie być podłączonym bez przerwy do strumienia newsów. Można też stosować różne techniki wyobrażeniowe związane ze zmianą naszego funkcjonowania: czyli jeśli myślę z paniką o tym, że przez następne tygodnie czy miesiące będę musiał siedzieć w domu, to dobrze sobie wyobrazić, co będę w tym czasie robił: posprzątam mieszkanie, zacznę gotować obiady, na co nie miałem czasu wcześniej, odrobię zaległości lekturowe, pobawię się z dziećmi. Szukajmy pozytywów. Dobrze wyobrażać sobie nową rzeczywistość, a nie unikać myślenia o niej. Najważniejsze jest jednak przyjęcie tego, że to przeżywamy. Jest to także istotne w naszej postawie wobec dzieci.

Jak pomóc dzieciom w przejściu przez ten czas?

Dzieci przeżywają nie tyle sam fakt istnienia koronawirusa, bo ten dla nich, tak jak i dla nas, jest jednak dość abstrakcyjny, one reagują na panikę rodziców w postaci na przykład nakazywania im ciągłego mycia rąk czy zakazywania wychodzenia z domu. Dlatego zalecana jest tzw. postawa drużynowa, czyli mówienie, że sobie poradzimy. I że to jest normalne, że się boisz. Absolutnie nie można obśmiewać dziecięcych lęków ani mówić, że to nic poważnego, że to minie i że nic się nie stanie. Zamiast tego warto mówić, że trzeba mieć nadzieję, że wszystko będzie dobrze. Albo, że na pewno jakoś będzie, jakby nie było. I nie wykorzystywać obecnej sytuacji jako sposobu wychowawczego w stylu: „jak nie będziesz słuchał mamy, to cię zje koronawirus”. Przyglądajmy się temu, co w relacji z dzieckiem robimy ze swoim własnym lękiem. Często dzieci są właśnie tym najlepszym powodem, żeby nad nim zapanować. I zastanowić się, czy w ich obecności zbytnio nie korzystam ze sposobów na rozładowanie tego lęku, czyli: nie krzyczę, nie straszę, nie zachowuję się kompulsywnie. Ostatecznie ten akurat wirus jest najmniej szkodliwy dla dzieci.

Co nie znaczy, że nie mogą być nieświadomie jego nosicielami. Jak reagować, gdy dziecko pyta, czy to prawda, że przez nie babcia czy dziadek zachorują?

To, że dziecko przeczyta czy usłyszy, że dzieci roznoszą koronawirusa i zarażają babcię czy dziadków, to jedno. Ważna jest nasza reakcja. Jeśli dziecko o to zapyta, należy zapytać dziecko: „Widzę, że się czegoś obawiasz...” i dać mu czas na odpowiedź. Nie chodzi o to, że dorosły ma udzielić naukowej i konkretnej odpowiedzi, on ma zająć się jego emocjami. Jeśli dziecko wraca do tego często, możemy chwilowo odwrócić jego uwagę jakąś zabawą czy przekąską, ale jeśli dalej będzie pytało, należy odwołać się do zasad, a konkretnie do tego, że dla bezpieczeństwa seniorów nie kontaktujemy się teraz z nimi. I dodać, że taką zasadę wprowadzili dorośli, bo jeszcze nie wiedzą, jak sobie z tym wirusem poradzić, ale na pewno sobie poradzą. Bo ludzie zawsze sobie jakoś radzą.

Jak zorganizować pracę dzieci w domu w ramach nauczania zdalnego podczas pandemii koronawirusa – praktyczne wskazówki

Pandemia koronawirusa wyrzuciła nasz świat - uczniów, rodziców i nauczycieli do góry nogami. Dzieci znalazły się w nowej sytuacji. Państwo, jako rodzice znaleźliście się w nowej sytuacji. System szkolny znalazł się w nowej sytuacji. Nowej, to znaczy trudnej, nieznanej. Oznacza to, że wszyscy zaczynamy uczyć się, jak się uczyć. Nie uczymy się już w szkole. Nie nabywamy wiedzy bezpośrednio na lekcji, gdzie mamy stały kontakt z nauczycielem. Zadania kierowane do dzieci muszą być zatem wykonane przez nie w domu samodzielnie.

Jak zatem praktycznie zorganizować dzieciom naukę w domu? Jak im pomóc przetrwać ten trudny okres?

Jeśli chodzi o nas dorosłych, o nas rodziców, to takim najważniejszym wsparciem dla dzieci jest przede wszystkim bycie z nimi w kontakcie, zorganizowanie im zaplecza, żeby mogły się uczyć. Ważne jest, aby dzieci miały wszystkie książki i ćwiczenia.

Druga sprawa, która zabezpieczy dzieci i da im wsparcie, to, abyśmy jako rodzice zdawali sobie sprawę, co dziecko ma zadane, z jakich obowiązków musi się wywiązać.

Ważne jest też, abyśmy jako rodzice byli w stałym kontakcie z nauczycielami, żebyśmy zgłaszali wszystkie wątpliwości, problemy, zapytania na bieżąco.

Najlepiej komunikować się bezpośrednio z nauczycielem i napisać, jaką mamy sytuację rodzinną, że na przykład dwie osoby pracują też w domu, że nie mamy sprzętu, że jest rodzeństwo. Nauczyciel ma prawo tego nie wiedzieć, zadaje wszystkim, ale każdy przypadek rozpatruje indywidualnie.

Wszyscy uczymy się tej sytuacji na nowo. Dzieci uczą się tej sytuacji na nowo najbardziej, bo są najmłodsze w całym tym ogniwie. Dlatego warto być w kontakcie z nauczycielami, pisać za pomocą dziennika elektronicznego. Pisać o sytuacjach, kiedy nie dysponujemy laptopem dla dziecka albo drukarką, a trzeba coś wydrukować czy mamy problem z odesłaniem czegoś. Na przykład dziecko nie zdążyło odesłać zadania na czas, a takie sytuacje się zdarzają.

Tak więc najważniejsze to być w kontakcie z nauczycielem, pytać, rozmawiać.

W obecnej sytuacji dzieci nie chodzą do szkoły na 8.00 i trochę inaczej wygląda ich rytm dnia. Warto również z tymi młodszymi dziećmi, umówić się, w jakich godzinach jest nauka, w jakich odpoczynek, kiedy jest czas, żeby się przewietrzyć na balkonie czy wyjść do lasu, jeśli go mamy w pobliżu.

Plan dnia będzie wszystko usprawniał. Będzie można zamienić godziny pracy jeśli jest rodzeństwo. Najpierw korzysta jedna osoba, potem inna. I taki plan dnia rozładuje napięcie w domu powstające wokół tego, kto z czego ma korzystać.

Jeśli z kolei mamy w domu dziecko zdolne i obowiązki szkolne zajmują mu niewielką ilość czasu, to jest czas, żeby rozwijać jego wiedzę i pasję. Nie można udać się na zewnątrz na przykład na zajęcia piłki nożnej, na basen czy na zajęcia artystyczne, ale można tego rodzaju aktywności próbować wykonywać w domu i tym zająć dziecku czas. Można je zająć ciekawymi pozycjami książkowymi i w ten sposób rozwijać pasję. Jest również wiele ciekawych stron internetowych. Mnóstwo muzeów umożliwiło wirtualne spacerowanie. Dziecko, które jest zdolne, ma wiedzę gdzie może szukać informacji, wie, w jaki sposób kreatywnie zagospodarować swój czas wolny.

Bardziej zagrażającym efektem dla rodziców, których dziecko szybko sobie radzi z zadaniami, jest to, aby nie spędzało wiele czasu na grach komputerowych. Na to też trzeba wyznaczyć porę w ciągu dnia, a resztę poświęcić na rozwijanie zainteresowań, na poszerzanie wiedzy i na zabawę, która w przypadku dzieci młodszych jest bardzo ważna.

Jeśli są jakieś problemy, to należy to komunikować szkole, nauczycielom, ponieważ wszyscy się uczyliśmy tej sytuacji.

Rodzic powinien też sprawdzać, czy wszystkie informacje wysyłane przez nauczyciela są dla dziecka zrozumiałe.

To też jest taki sprawdzian, czy nasze dzieci potrafią pracować samodzielnie. Czy materiały, które czytają w książkach, są dla nich zrozumiałe.

Bardzo ważna jest tu też systematyczność. Są różne dzieci. Niektóre dzieci lubią pracować pod presją czasu i kiedy tego nie ma, nie siadają do lekcji. Jednak nauczyciel wysyła z zadaniami także termin wykonania, a to ma służyć właśnie systematyczności. Oczywiście jeśli nie możemy ich wykonać w terminie, to piszemy o tym do nauczyciela. Ale warto, aby dziecko realizowało te wszystkie zadania na bieżąco. Nie będzie miało wtedy zaległości.

I ostatnia praktyczna wskazówka: zamiast myśleć z paniką o tym, że przez następne tygodnie będziemy „uwięzieni” w swoich domach, lepiej mimo wszystko poszukać w tej sytuacji pozytywów.

