

SIERPIEŃ 2020

DZIECI W LOCKDOWNIE



Wstęp



Marta Tomaszewska

Marta Tomaszewska
Dyrektorka Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Sytuacja, której doświadczyliśmy – zamknięcie w domach, zdalne lekcje, brak kontaktu z rodziną, ze znajomymi, a dzieci z rówieśnikami, zakaz korzystania z placów zabaw, a nawet wejścia do lasu – zostawi zapewne ślad nie tylko w kronikach. Pandemia zatrzymała nas w domach na długo. Nakazała niejako ustalić nowe reguły bycia razem, bo przecież rzadko zdarza się, by wszyscy domownicy spędzali ze sobą 24 godziny na dobę.

Do wielu rzeczy zdążyliśmy się wprawdzie przyzwyczaić i przekonać. Zorganizowaliśmy przestrzeń w domu, dezynfekujemy dłonie, staramy się utrzymać społeczny dystans, nosimy maseczki. Czasami nawet z tego żartujemy. Choć wielu z nas „poukładało” sobie już tę sytuację w głowach i znalazło bardziej lub mniej tymczasowe rozwiązania bieżących problemów, to nadal towarzyszy nam obawa przed tym, co przyniosą kolejne dni, tygodnie... Wciąż nie mamy pewności, jak wyglądać będzie przyszłość.



Dorota Kuszyńska

Dorota Kuszyńska
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Jako dorośli lepiej rozumiemy to, co się wokół nas dzieje. Wiele razy byliśmy w sytuacjach, które wymagały od nas adaptacji, nabycia nowych umiejętności. W każdym kryzysie bogate doświadczenie może pomóc. Pozostaje jednak pytanie, jak z wyzwaniem pandemii radzą sobie dzieci?

Mimo tego, że może być to trudne w tym zagonieniu i niepewności, z którą sami się mierzymy, powinniśmy pochylić się nad tymi, którzy w swoim, jeszcze krótkim życiu, zostali przez pandemię okradzeni z pewnych doświadczeń. Bo jak inaczej nazwać sytuację, w której zabrania się zabawy z rówieśnikami, a lekcje w szkole zastępowane są nasiadówkami przed komputerem, który często jest jeden na całą rodzinę (jeśli w ogóle jest w domu)?



Anna Samsel

Anna Samsel
Koordynatorka
Projektów
Edukacyjnych
Kulczyk Foundation

Dzieci mogą nie rozumieć, dlaczego to wszystko się dzieje, i mieć w związku z tym własne obawy. Wiele zależy więc od tego, jak zostaną potraktowane przez dorosłych, jaką narracją o tym, co się dzieje, otrzymają, jak się nimi zaopiekujemy i jak zadbamy o ich emocje...

Spróbujmy dostrzec i wykorzystać to, co – paradoksalnie – dzięki pandemii możemy zyskać, dla siebie, dla dzieci i dla całych rodzin. Przyjrzyjmy się sobie, naszym najmłodszym i rodzinnym relacjom. Życzliwie, spokojnie, może z innej niż dotychczas, nieco wymuszonej sytuacją perspektywy. Zobaczmy, z czym się mierzymy, i „weźmy to na warsztat”. Przede wszystkim bądźmy uważni na siebie i innych, słuchajmy, poświęćmy czas na to, co ważne, na budowanie relacji.

Dla inspiracji zapraszamy do lektury poniższych tekstów i do zapoznania się z plakatem podpowiadającym, jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą w trudnych sytuacjach i nie tylko. Artykuły pochodzą z kampanii „Czułość i wolność” realizowanej we współpracy z „Wysokimi Obcasami” i „Gazetą Wyborczą”. Zachęcamy też do lektury innych tekstów, które publikujemy na kulczykfoundation.org.pl.

DZIECI OPOWIADAJĄ O SAMOTNOŚCI I POJAWIAJĄCEJ SIĘ W DOMACH AGRESJI. KORONAWIRUS ZACHWIAŁ TEŻ ICH ŚWIATEM

Mama, nawet jeśli straciła pracę, może działać. Dziecko nie może nic. Słyszysz, że nie będzie wakacji, nie będzie kolonii. Wszystko to wywołuje złość, frustrację, niepokój.

Rozmowa Agnieszki Urazińskiej z **Lucyną Kicińską**, wieloletnią koordynatorką Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, koordynatorką Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i **Luisem Alarconem Ariasem** – psychoterapeutą, prezesem stowarzyszenia Niebieska Linia.

Czy zamknięci w domach mamy większy, niż dotąd, problem z agresją?

Luis Alarcon Arias: Wiele na to wskazuje, bo wedle naszych obserwacji dotyczących interwencji z Niebieskiej Linii krzywa dotycząca przemocy w rodzinie ostatnio się wznosi. To nawet da się wytłumaczyć. Jesteśmy zmuszeni do tego, żeby ze sobą przebywać. Staliśmy się więźniami we własnym domu. W więzieniach ludzie mają chociażby spacerniak. A my przez wiele tygodni nawet spacerniaka nie mieliśmy. Przecież każdy z nas potrzebuje własnej przestrzeni, którą może zarządzać, i tej przestrzeni bardzo brakuje. Kiedy przekroczymy próg odporności na warunki penitencjarne, narasta napięcie. I dochodzi do konfliktu. A konflikty w naszej kulturze niestety najczęściej rozwiązuje się siłą. Tam, gdzie były już sytuacje konfliktowe, może dojść do ich zaostrożenia. Tam, gdzie do tej pory awantura kończyła się trzaskaniem drzwiami, teraz może przebiegać gwałtowniej. Izolacja będzie mieć bardzo niebezpieczne skutki dla integralności rodzin i dla osób doznających przemocy.

Lucyna Kicińska: Już w czasach przedpandemicznych mieliśmy duży problem z przemocą wobec dzieci. W warunkach społecznej izolacji w przemocowych domach dzieją się dramaty. Dziecko jest przez całą dobę ze sprawcą. Nie ma gdzie uciec, bo nie chodzi do szkoły, nie spotyka się z rówieśnikami, nie może wybiec z domu, gdy zaczyna się awantura. Do niedawna młody człowiek, który nie ukończył 18. roku życia, nie mógł wyjść z domu bez dorosłego opiekuna. Z powodu epidemii z domu nie może wyjść nie tylko ofiara, ale także sprawca. Ten drugi też jest w tym okresie bardziej narażony na stres i frustrację. To może nasilać agresję. Dzieci opowiadają, że agresja – przede wszystkim słowna – pojawia się nawet w tych domach, gdzie wcześniej jej nie było. Ale wyobraźmy sobie – jest dwójka dzieci, która chce w tym samym czasie odrabiać lekcje, i rodzic, który musi pracować. Dzieci się kłócą, rodzic musi pilnie wykonać swoją pracę. Do tego martwi się, czy tej pracy nie straci. A wszystko dzieje się na 38 metrach kwadratowych. Duże jest prawdopodobieństwo, że ktoś podniesie głos?

A jak wyglądają teraz nasze związki i bliskie relacje?

Luis Alarcon Arias: Pandemia to dla związków próba. Do niedawna, oprócz małżonka czy partnera, mieliśmy zaplecze społeczne – przyjaciół, z którymi można się było spotkać i ponarzekać na kłopoty w związku. Teraz przyjaciele są on-line, a my jesteśmy fizycznie skazani na domowników. Dużo będzie takich par, które wejdą w sytuację konfliktową. A to nie jest dobry czas na szukanie kompromisów, bo sytuacja nas frustruje, niepokoi. Wiele problemów, których wcześniej nie zauważaliśmy, będzie przybierać na sile. Tam, gdzie nie będzie zaplecza w postaci przywiązania, miłości, szacunku, może dojść do rozłamu. Ale niektóre związki, paradoksalnie, ta trudna sytuacja może scalić. To tam, gdzie ludzie będą mogli na siebie liczyć i mają kompetencje psychologiczne.

Lucyna Kicińska: Z rówieśnikami jest teraz taki problem, że albo wcale ich nie ma, a dziecko tęskni, brakuje mu kontaktu, albo są ci, których w normalnych okolicznościach dziecko wcale by nie chciało mieć tak blisko – we własnym komputerze podczas lekcji on-line. Przemoc rówieśnicza z realu przeniosła się do sieci. Jeden uczeń opowiadał mi, że koledzy w czasie zdalnej lekcji wyłączają mu mikrofon, kiedy nauczyciel zadaje pytanie. Uczennica, która nie jest akceptowana przez klasę, zwierzała się, że koledzy wyrzucają ją z grupy i nie może dołączyć do zajęć. „To jest nie fair” – mówi mi rozżalona dziesięciolatka.

A ja przyznaję jej rację i boleję nad tym, że ona nie ma teraz nawet jak odreagować tych przykrości – nie może wyjść do lasu i pokrzyzczyć, wybiec na podwórko i pobawić się ze znajomymi, którzy ją akceptują. Są też dzieci, które nie mają praktycznie żadnych relacji: bez internetu, zbyt zmęczone, by pisać z rówieśnikami. A zresztą co miałyby napisać? Że przez 12 godzin pracują w gospodarstwie?

Łatwiej znosić izolację w domu z ogrodem niż w kawalerce?

Luis Alarcon Arias: Na pewno bardziej komfortowo. Ale zauważyłem, że koronawirus jest bardzo uniwersalny – tych, którym lepiej się powodzi, też nie oszczędza. Ci, którzy mają lepszą sytuację materialną, też sobie nie radzą. Jeden cierpi, bo nie wie, czy mu wystarczy na czynsz, inny – bo nie wyjedzie na ekskluzywne wakacje. Ci, którzy są w gorszych warunkach, mają obiektywnie większe problemy. Ale na poziomie emocjonalnym frustrację przeżywamy wszyscy.

Lucyna Kicińska: Nierówności mogą być teraz jeszcze bardziej dojmujące. Wcześniej dziecko wychodziło z domu i mogło się martwić najwyżej tym, czy bluza i plecak są wystarczająco markowe. Teraz przez kamerkę internetową – w czasie lekcji on-line – wpuszcza do domu tych, których normalnie by nie zaprosiło. Może się oczywiście pochwalić domem z basenem. Ale jeśli akurat mieszka w brzydkich wnętrzach, a na dodatek włączony mikrofon rejestruje domową awanturę, to naraża się na kolejne przykrości i złościwości. Te nierówności są teraz bardzo jaskrawe. Tam, gdzie jest dom z ogrodem i każde dziecko ma własny komputer, łatwiej wytrzymać, łatwiej mieć dobry nastrój, niż w starej kamienicy bez toalety, bez laptopa, w niedostatku. W czasach przedpandemicznych mała przestrzeń nie była tak znaczącym problemem jak teraz. Była szkoła, praca, podwórko. W mieszkaniach spędzaliśmy razem, całą rodziną, jakieś dwie godziny przed snem. A teraz całą dobę, już od wielu tygodni. I ściany zaczynają nas miażdżyć.

Nudzi nam się w izolacji?

Luis Alarcon Arias: Znam ludzi, którzy zaczęli robić rzeczy, na jakie wcześniej nie mieli czasu. Zdecydowanie więcej osób zaczęło czytać. Wreszcie coś dobrego wynika z tego cholernego wirusa! Wszystko zależy od tego, jak skanalizujemy tę nudę. Bo możemy się w nią zapadać coraz głębiej i będzie coraz ciemniej. Inna sprawa, że potężna grupa ludzi pracuje teraz na pełnych obrotach w domu. I oni nie mają czasu ani na nudę, ani na życie. Mówią, że nigdy w życiu tyle nie pracowali. Nie będę krytykował. Ta praca może trzymać człowieka w pionie. Póki nie wpływa destrukcyjnie na życie, jeśli jest przedmiotem satysfakcji – to super.

Lucyna Kicińska: Kiedy pracowałam w telefonie zaufania dla dzieci, zdarzało się, że dziecko dzwoniło i mówiło „nudzę się”. Albo 13-letnie dziewczyny prosiły o pomysły, jak mają się bawić na urodzinowej imprezie. Mówiły, że kiedyś było fajniej, bo na kinderbalach był animator. U nastolatka to byłby obciach, ale same nie umieją sobie zorganizować czasu. Jeśli nie pomożemy wzbudzić dzieciom pasji w dzieciństwie, to mamy znudzonych nastolatków. I widać to wyraźnie teraz, kiedy czasu do zagospodarowania niektórzy mają więcej. Znudzony młody człowiek jest nieszczęśliwy, jeszcze bardziej pogubiony.

Boimy się?

Luis Alarcon Arias: Żyjemy w lęku o przyszłość – nie tylko tę materialną. Zauważyłem, że ludzie starają się nie rozmawiać o tym, jak to będzie. Unikają tematu. Bo nie wiemy, co będzie. Człowiek potrzebuje nadziei – dziś jest deszcz, ale jutro będzie słońce. A my nie wiemy, kiedy epidemia się skończy i jaki zostawi nam świat. Mamy za oknem przepiękną pogodę, która nijak nie pasuje do tej sytuacji. A w nas jest potężny lęk – czy nie zachorujemy, czy nie stracimy bliskich, jak spłacimy kredyt, czy nie stracimy pracy... Koronawirus zaatakował rdzeń życia społecznego.

Lucyna Kicińska: Dużo mówimy w pandemii o lękach dorosłych, a dzieci też żyją w lęku. Słyszą w mediach te same co my, dorośli, przerażające informacje. I widzą wyprowadzonych z równowagi rodziców.

Jeśli mama jest fryzjerką i nie pracuje drugi miesiąc, w domu o tym się rozmawia. Dziecko słyszy, że brakuje pieniędzy albo zaraz zabraknie.

Mama ma teoretycznie lepiej – bo może działać. Dziecko nie może nic. Jego świat się chwieje. Słyszy, że nie będzie wakacji, nie będzie kolonii. Wszystko to wywołuje złość, frustrację, niepokój. Są też dzieci, które we własnym domu czują się zdecydowanie lepiej niż w szkole, świetnie znoszą zdalne nauczanie i lepiej teraz funkcjonują, wreszcie przestały się bać. Ale to mniejszość.



Co dzieje się z naszą psychiką?

Luis Alarcon Arias: Wiele osób nie jest w stanie sobie poradzić. Reagujemy agresją, przemocą, zamknięciem, obniżeniem nastroju. Pogłębiają się nałogi. Substancje psychoaktywne – narkotyki i alkohol – pozwalają przestać się przejmować. Sprawiają, że świat choć przez chwilę wygląda tak, jak chcemy, żeby wyglądał. Obawiam się, że za jakieś dwa miesiące ludzie zmagających się z nadużywaniem czy uzależnieniem od środków różnych będzie o wiele więcej niż teraz.

Lucyna Kicińska: U dzieci i młodzieży może się nasilać depresja, szczególnie jeśli do tej pory była maskowana. Niestety, aktualnie otoczeniu może ją być trudniej zauważyć. Rodzice, choć teraz są fizycznie blisko dziecka przez całą dobę, często pochłonięci własnymi sprawami, home office i problemami bytowymi, nie są nastawieni na obserwowanie dziecka. A szkoła jest za daleko. Kamerkę można wyłączyć i nie widać łez. Rówieśnicy – przez komunikator – też później zauważą, że dzieje się coś złego. A dzieje się. Nastolatki mają myślenie katastroficzne – mamy katastrofę klimatyczną, płonie Biebrza, jest koronawirus. Pewna nastolatka powiedziała mi: „Proszę pani, świat nam pokazuje fuck you”. U nastolatków włącza się tzw. płyta zniekształconych myśli: „Po co żyć, po co walczyć, jak i tak się wszystko zawali? Na dodatek nie w dalekiej przyszłości, tylko teraz wirus wybiję nas wszystkich”. Niejeden dorosły myśli podobnie, ale dzieci czują bardziej, bardziej różne rzeczy biorą do siebie.

Nastolatki mają w sobie pewien rodzaj gwałtowności związany z funkcjonowaniem niedojrzałego, młodego mózgu. Już przed pandemią było źle – 7 procent osób między 13. a 17. rokiem życia deklarowało, że ma za sobą próbę samobójczą.

To daje ćwierć miliona dzieci w Polsce! A teraz może być jeszcze gorzej. Jeśli nie podejmiemy natychmiastowych działań na wielu poziomach, możemy się wkrótce spodziewać fali samobójstw i zachorowań na depresję.

Czujemy się samotni?

Luis Alarcon Arias: Najbardziej obawiam się o tych, którzy byli sami już przed pandemią. Myślę o osobach w podeszłym wieku, które nie mają dostępu do komputerów, tabletów, smartfonów. A teraz stracili możliwość spotykania się z ludźmi. Na pewno u pokaźnej grupy takich osób dojdzie do poważnego kryzysu – starsi są grupą wysokiego ryzyka, jeśli chodzi o zakażenie, ale także z punktu widzenia psychologicznego.

Lucyna Kicińska: Dzieci mówią o ogromnej samotności. Mimo że przecież bliskich mają na wyciągnięcie ręki. „Jakbym mieszkała z obcym” – powiedziała mi kilka dni temu nastoletnia dziewczyna. To nie musi oznaczać, że rodzic jest zły. Może nie dał rady zbudować więzi. A może nie powiedział dziecku: „przyjdź do mnie, jeśli będziesz miał problem”, „jesteś ważny”, bo myślał, że dziecko to wie.

Co robić, żeby jak najmniej ucierpieć?

Luis Alarcon Arias: Rozmawiać z ludźmi. Nie możemy się spotykać, nie możemy się dotykać. Ale to jest moment, w którym możemy skorzystać z techniki. Rozmowa sprawi, że nie będziemy się czuli sami z tą straszną sytuacją. To jest ten czas, kiedy nie trzeba rozmawiać o czymś wielkim: „jak spałaś?”, „no, ja też nieźle”. Albo: „co robisz?”, „nic?”, „u mnie też nic ciekawego”. To może być o niczym. Ale trzeba się komunikować. Żeby nie zakopać się w norze. Żeby pamiętać, że tam gdzieś są ludzie, którzy czekają. A jeśli ktoś ma potrzebę, żeby spotkać się z profesjonalistą – my wciąż jesteśmy – chociaż teraz on-line. Niebieska linia proponuje bezpłatne telewizyty i konsultacje. Warto szukać pomocy u ekspertów.

Lucyna Kicińska: Rozmowa to najlepszy sposób. I nie próbujemy zachowywać się w tej sytuacji tak, jakby była zwykła. Bo nie jest. Powiedzmy dziecku, niech ono też wie, że to nie jest czas, aby wszystko robić na sto procent sprzed pandemii. Trzeba ustalić nowe sto procent, adekwatne do nowych warunków. Jeśli dziecko narzeka, że mama za dużo pracuje, to zamiast mówić: „daj mi spokój, takie jest życie”, powiedzmy: „Masz rację, to nie jest normalna sytuacja, wszyscy żyjemy teraz inaczej. Sama próbuję się w tym odnaleźć. Może o tym porozmawiamy?”. Warto przystosować życie rodzinne do nowych realiów – wyciągnąć planszówki, zrobić plan filmów na wieczory i oglądać całą rodziną z domowym popcornem. Zadbać o rutynę dnia. Spójrzmy uważnie na młodego człowieka, który z nami mieszka. Teraz można zrobić to z bliska.



SZKOŁA WRÓCI, NIE WRÓCI? RODZIC STRACI PRACĘ? DZIECI NIEPOKOJĄ SIĘ PODWÓJNIE

„Rozmawiamy z dziećmi o sytuacji, w której jesteśmy. Okażmy, że jesteśmy z nimi, że mają wsparcie od nas jako dorosłych. To dla dzieci jest kluczowe”. Rozmowa Aleksandry Mijakoskiej-Siemion z Paulą Włodarczyk, koordynatorką Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Paula Włodarczyk jest psychologiem i koordynatorką Programu Pomocy Telefonicznej w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100. Od ponad siedmiu lat pracuje jako konsultantka i rozmawia z dziećmi, które zgłaszają się do Telefonu Zaufania.

Pandemia i zdalna szkoła zrobiły „dziurę” w życiu dzieci. Po pierwsze, zostały oderwane od grupy rówieśniczej, po drugie – zmieniono ich normalny tryb funkcjonowania. Jak ta sytuacja wpływa na ich samopoczucie?

Mamy do czynienia z masą nieprzewidywalnych zdarzeń, zarówno dla dzieci, jak i dla nas, dorosłych. Trudno nam na dobrą sprawę przewidzieć, co się może zadziać. Mamy pewne sygnały od dzieci, które świadczą o tym, że odczuwają one duży niepokój związany z niepewnością. Zastanawiają się, co będzie, czy szkoła wróci, a jeśli tak, to na jakich zasadach.

Są dzieci, które faktycznie tęsknią za rówieśnikami i za szkołą, ale część w sytuacji izolacji związanej z koronawirusem odetchnęło – głównie te, dla których szkoła jest z różnych powodów trudnym doświadczeniem, dla których obcowanie z grupą rówieśniczą jest wyzwaniem, dzieci, które doświadczają przemocy rówieśniczej bądź np. te z fobią społeczną. Dla nich powrót do szkoły będzie prawdopodobnie ogromną trudnością i wyzwaniem.



Czy możemy wesprzeć dzieci w powrocie do szkoły, o ile w ogóle do niego dojdzie?

Oczywiście. Rozmawiamy z nimi o sytuacji, w której jesteśmy. Okażmy, że jesteśmy z nimi, że mają wsparcie od nas jako dorosłych. To dla dzieci jest kluczowe. Warto porozmawiać o tym, jak się czują w obecnej sytuacji, czego potrzebują, by czuć się w niej możliwie komfortowo oraz co można zrobić, by ewentualny powrót do szkoły był dla nich możliwy jak najmniej obciążający.

Ważne jest też byśmy, zarówno my – opiekunowie, jak i dzieci, mieli świadomość i zrozumieli, że obawy są czymś naturalnym. Że te informacje, które do nas docierają, chociażby z mediów, mogą budzić w nas niepokój.

Inną stroną są nauczyciele, którzy sami są w trudnej sytuacji. Byłoby wspaniale, gdyby w szkołach pojawił się swojego rodzaju „model funkcjonowania” po okresie izolacji. Poprzez taki model rozumiem szereg działań, które każda placówka mogłaby swoim uczniom zaproponować. Choćby specjalnie przygotowane lekcje wychowawcze, otwartość kadry na komunikowanie trudności i potrzeb uczniów, wzmożona czujność zespołów psychologiczno-pedagogicznych. No i szersza ich dostępność. Ważne, by nauczyciele rozmawiali z dziećmi, by mówili, że wiedzą jak wygląda sytuacja, by byli otwarci na uczniów, ich potrzeby i trudności, a także rozmawiali o wyzwaniach, jakie przed nimi wszystkimi stoją. Dobrze, by potrafili zasygnalizować swoją gotowość do podjęcia rozmowy z dzieckiem, gdy tego potrzebuje.

A co, jeśli powtórzy się lockdown? Czy jesteśmy w stanie przygotować dzieci, tak żeby izolacja była dla nich jak najmniej stresująca?

Zadajmy to pytanie swoim dzieciom i zapytajmy też, czego by w takiej sytuacji potrzebowały, a co jawi się jako największa trudność. To, co możemy zrobić, to edukować i mówić, że sytuacja jest nieprzewidywalna. Nie możemy obiecać, że na pewno wrócą do szkoły. Możliwe scenariusze są bardzo różne, ale nawet mówienie dzieciom o tym, że my sami mamy obawy, będzie takim buforem bezpieczeństwa. Ważne, by porozmawiać o tym, co jest dla nas trudne, przedyskutować możliwe rozwiązania. My jako dorośli nie wszystkie potrzeby będziemy w stanie zrealizować, ale już samo zauważenie ich będzie sygnałem dla dziecka, że nie jest samo, że może na nas liczyć i z nami rozmawiać.

Jak rozmawiać z dziećmi?

Przede wszystkim szczerze i otwarcie. Niczego nie zakładać, zaciekawiać się tym, co dzieci mają nam do powiedzenia. Przypuszczać, wyobrażać sobie, dyskutować, rozmawiać o tym, co się dzieje, mówić o naszych własnych obawach, o tym, co nas złości. Gdy my dziecku będziemy o tym mówić, damy mu sygnał, że też będzie mogło z nami o tym samym porozmawiać.

Są domy, w których rodzice rzadko rozmawiają z dziećmi i podjęcie takiej próby za pierwszym razem może wydawać się sztuczne, ale warto się przełamać.

Mówi pani, by komunikować nasze własne obawy, ale jak dodatkowo nie zestresować czy wystraszyć nimi dziecka?

Najlepszym rozwiązaniem będzie mówienie o faktach oraz nazywanie emocji. Warto zbadać, co nasze dziecko wie. Możemy zapytać je lub przedyskutować chociażby informacje, które słyszymy, oglądając wiadomości. Możemy też używać komunikatu „ja czuję/myślę/uważam/ zastanawiam się jak to jest u Ciebie”, „wyobrażam sobie, że możesz czuć się np. zagubiony/zagubiona...”. Istnieje prawdopodobieństwo, że dziecko będzie empatyzować z nami, ale to też nie oznacza, że będzie przejmować nasz lęk czy niepokój. Warto normalizować emocje, także te trudne, i zrobić dla nich miejsce w codziennych rozmowach.

Jeżeli jesteśmy w sytuacji, w której np. boimy się, że stracimy pracę, to warto mówić o tym, czego konkretnie się obawiamy. Dziecko prawdopodobnie będzie się o nas martwiło i to jest w takiej sytuacji naturalne. Ważne, by dostosować treść i sposób przekazywania informacji do wieku dziecka.

Martwienie się, zdenerwowanie czy stres, to w pełni naturalne i normalne reakcje na różne sytuacje. Czasami stres jest krótkotrwały, a czasami może on powodować lęki oraz inne utrudniające funkcjonowanie objawy jak np. unikanie stresujących sytuacji, bóle brzucha, głowy itp. i w tym wypadku powinniśmy zadbać o wsparcie specjalistyczne dla swojego dziecka. Punktem wyjścia jest jednak rozmowa, która daje nam możliwość dalszego działania.



PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDA ZMIANA ZACHOWANIA DZIECKA JEST WARTA UWAGI I ROZMOWY.

REAGUJ



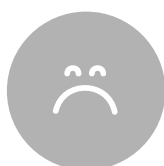
1. KIEDY DZIECKO JEST WYCOFANE, PRZYGNĘBIONE, ZMĘCZONE:

MOŻESZ POWIEDZIEĆ



- Widzę, że coś się dzieje. Martwię się. Zastanawiam się, czy jest coś, co mogłoby ci teraz pomóc.
- Rozumiem, że nie chcesz teraz rozmawiać. Pamiętaj, że jestem i zawsze chętnie z tobą porozmawiam.
- Nie wiem, jak mogę ci pomóc, ale możemy wspólnie poszukać jakiegoś rozwiązania.
- Jeśli zostajesz sam(a) z trudnymi emocjami, to one narastają i może być ci ciężko znaleźć wyjście z sytuacji.
- Nie musisz ukrywać tego, jak się czujesz.

UNIKAJ MÓWIENIA



- Jakie ty masz powody do smutku? Jak będziesz dorosły(-ła), to poznasz życie.
- A czym Ty się tak zmęczyłeś(-aś)? Pójdiesz do pracy, to wtedy będziesz miał(a) prawo być zmęczony(-na).
- Weź się w garść. Przesadzasz. Wyjdź do ludzi. Jesteś leniwy(-wa).
- To wszystko przez ten komputer/telefon. Weź się lepiej za naukę.
- Inni mają gorzej.

2. KIEDY DZIECKO JEST AGRESYWNE, POBUDZONE:

MOŻESZ POWIEDZIEĆ



- Domyślam się, że wydarzyło się coś trudnego. Czy chcesz mi o tym powiedzieć?
- Wydaje mi się, że jesteś zdenerwowany(-na). Jak będziesz chciał(a) porozmawiać, to jestem.
- Martwię się o ciebie i zależy mi na tym, żeby wiedzieć, co się dzieje. Chciał(a)bym pomóc.
- Jest mi trudno, kiedy na mnie krzyczysz/obrażasz mnie. Zależy mi na tobie i chciał(a)bym spokojnie z tobą porozmawiać.
- Widzę, że jest ci trudno zapanować nad sobą. Może zastanowimy się nad jakimiś bezpiecznymi sposobami, żeby wyrzucić z siebie złość.

UNIKAJ MÓWIENIA



- W tej chwili się uspokój albo inaczej pogadamy!
- Idź do siebie do pokoju!
- Nie krzycz na mnie! Jestem od ciebie starszy(-sza) i należy mi się szacunek!
- Masz szlaban na komputer i telefon.

3. KIEDY DZIECKO SYGNALIZUJE, ŻE COŚ SIĘ DZIEJE:

MOŻESZ POWIEDZIEĆ



- To ważne, że mi o tym mówisz. Rozumiem teraz lepiej, co przeżywasz.
- Wyobrażam sobie, że może być ci teraz ciężko. Czy jest coś, co mogłabym/mógłbym zrobić, żeby ci pomóc?
- Kocham cię i zawsze chętnie z tobą rozmawiam.
- Jesteś dla mnie bardzo ważny(-a). Martwię się o ciebie.
- Wszystko, co się u ciebie dzieje, jest dla mnie ważne.
- To dla mnie bardzo ważne, by móc cię wspierać w trudnych chwilach.

UNIKAJ MÓWIENIA



- Weź się w garść, ogarnij się.
- Co ty taki marudny.
- Nie wiem, o co ci chodzi.
- Znowu masz jakiś problem.
- Mówisz albo nie mówisz, ja nie mam czasu tu cały dzień z tobą siedzieć.
- Nie zawracaj mi głowy takimi drobiazgami, mam swoje prawdziwe problemy.

4. KIEDY DZIECKO ZROBI COŚ, CZEGO NIE CHCEMY, ZAWIEDZIE NAS:

MOŻESZ POWIEDZIEĆ



- Zastanawiam się, co sprawiło, że tak się zachowałeś(-aś)?
- Jest mi przykro, kiedy nie mówisz mi prawdy. Martwię się wtedy, że dzieje się coś złego.
- Każdy popełnia błędy, mamy do tego prawo. Zastanówmy się, co możesz zrobić, żeby się to nie powtórzyło?
- Zależałoby mi na tym, żebyś mi opowiedział(a), jak to się stało.
- Nie podoba mi się to, co zrobiłeś(-aś), ale jesteś moim dzieckiem i bardzo cię kocham. Zastanówmy się więc wspólnie, co możemy zrobić w tej sytuacji.

UNIKAJ MÓWIENIA



- Innym jakoś się udało, lepiej im poszło.
- Znowu to samo, a tyle razy ci mówiłem(-am), żebyś tego nie robił(a)!
- Ty zawsze musisz coś zmalować.
- To twoja wina.
- Nie można ci zaufać.



5. NAWET KIEDY WSZYSTKO WYDAJE SIĘ W PORZĄDKU:

MOŻESZ POWIEDZIEĆ



- Chciał(a)bym cię lepiej zrozumieć. Zastanawiam się, co myślisz/czujesz/czego potrzebujesz?
- Zawsze chętnie z tobą porozmawiam i postaram się pomóc.
- Zależy mi na tym, żeby mieć z tobą dobry kontakt.
- Lubię, gdy mówisz mi o tym, co się u ciebie dzieje.
- Lubię spędzać z tobą czas. Może razem coś wymyślimy?
- Jesteś dla mnie bardzo ważny(-a). Kocham cię.

ZAWSZE JEST DOBRY #CZASNARELACJE

Sytuacja pandemii jest wyzwaniem psychicznym zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Bycie razem w domu stwarza więcej okazji do kontaktu między domownikami – zarówno rodziców z dziećmi, jak i między dorosłymi. Konieczność zupełnego przeorganizowania życia rodzinnego w wielu domach zrodziła duże napięcie, jednocześnie jednak stworzyła warunki do podjęcia rozmowy o tym, co naprawdę ważne, o potrzebach i granicach, o sposobach na radzenie sobie z uczuciami i emocjami, o skutecznych sposobach komunikacji. Zależy nam na tym, aby to był prawdziwy #czasnarelacje – na ich wzmacnianie, rozwijanie, a jeśli dotąd były słabe, to budowanie od podstaw. Wymaga to od nas uważności i umiejętności regulacji swoich emocji, ale też radzenia sobie z emocjami wyrażanymi przez innych. Zachęcamy do lektury tekstów opublikowanych na naszej stronie internetowej. Podpowiadamy w nich, od czego zacząć.

„Czas na relacje” to akcja społeczna rozpoczęta przez Kulczyk Foundation, we współpracy z „Wysokimi Obcasami” i „Gazetą Wyborczą” w marcu 2020 roku.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!