

## **CZY I JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O SYTUACJI KRYZYSOWEJ, KTÓRA DOTYKA NAS WSZYSTKICH – O EPIDEMII KORONAWIRUSA, KTÓRA OBEJMUJE JUŻ CAŁY ŚWIAT?.**

CZY NIE ZAPOMNIELIŚMY POROZMAWIAĆ Z NASZYMI DZIEĆMI O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

Wszyscy od kilku tygodni żyjemy w nadmiarowo zwiększonej porcji różnych trudnych emocji. Czy do tej pory nie odczuwaliśmy lęku, strachu, przerażenia, złości, niepewności? Oczywiście, że wszystkie te uczucia są nam doskonale znane z różnych wcześniejszych zdarzeń i reakcji na nie. Jednak takiej porcji wielu emocji, z ich nasileniem, zagęszczeniem, trudnościami z pomieszczeniem ich i odreagowaniem, z życiem w trudnym do przewidzenia a wręcz, z absolutną niepewnością wielu z nas nie miało nigdy do czynienia.

Choć jesteśmy zalewani codziennie ogromną porcją nowych informacji, mamy prawo czuć się pogubieni, niedoinformowani, wystraszeni i niepewni - co robić, co pomaga, a co przeszkadza. Oczywiście jest, że warto się nad tym zastanowić, warto zastosować się do zaleceń dotyczących niewychodzenia z domów, sposobów odkażania rąk i pomieszczeń, zasad higieny, robienia niezbędnych zakupów.

My, dorośli mamy problem z poradzeniem sobie z tym wszystkim, a jak mają radzić sobie z tym wszystkim nasze dzieci?

Wiele dzieci silnie przeżywa kryzys związany z epidemią koronawirusa, a skutki tych emocji mogą pozostać jako PTSD, czyli skutki przeżytego stresu urazowego. Osoby zajmujące się sytuacjami kryzysowymi wiedzą, że skutki przeżywanego kryzysu mogą być różne, jednocześnie wiedzą też, że można i warto im zapobiegać. **Ważne w tym zapobieganiu skutkom stresu urazowego jest normalizowanie czyli pokazywanie dzieciom, że to, co przeżywają i jak reagują w sytuacji kryzysowej nie może podlegać ocenie, bo w takiej sytuacji mogą zdarzyć się różne reakcje.**

Nie ważne jest więc to, że ktoś się popłakał, ktoś się śmiał, ktoś uciekał a ktoś stał nieruchomo jak słup soli, ktoś krzyczał a ktoś inny milczał, ktoś bał się spać sam, a ktoś zmoczył w nocy łóżko. Warto mówić dzieciom, że jesteśmy jako ludzie różni, więc różnie możemy zareagować na sytuację kryzysową. Jednak nikt nie powinien nas oceniać i osądzać, np. że nasze zachowanie było mniej lub bardziej dojrzałe, niecodzienne, głupie czy niemądre. Było takie, bo byliśmy w kryzysie.

## **Jak możemy dokonać normalizacji?**

**Po pierwsze poprzez rozmowę z dzieckiem** - normalizując dziecku jego zachowania działamy zapobiegawczo na powstanie PTSD.

**Drugim ważnym sposobem zapobiegającym PTSD jest rozładowanie nadmiaru trudnych emocji.** To może być poprzez **ruch** jak, np. skakanie, bieganie, wydawanie okrzyków, wykonywanie pewnych czynności, np. zgniatanie (butelek do segregacji śmieci) czy rozbijanie np. orzechów. Równie ważna a nawet najważniejsza jest **rozmowa**. Na temat przeżywanych emocji, pojawiających się myśli, wątpliwości. Poprzez taką rozmowę dziecko może oswoić swoje lęki i niepewności, podzielić się wątpliwościami, poprosić o wyjaśnienie czegoś a przede wszystkim zyskać uwagę ważnego dorosłego.

A jak postąpiliśmy z naszymi dziećmi? Tymi rodzinnymi czy tymi, dla których jesteśmy nauczycielami, wychowawcami? Czy taką rozmowę mamy już za sobą? Czy być może milcząco uznaliśmy, że skoro dzieci słyszą w mediach coraz to nowe informacje o liczbie osób zakażonych i zmarłych, o zakazach i nakazach wydawanych w różnych krajach, to rozumieją, będą wiedziały co robić i czego nie robić?

To niezupełnie tak jest. Tak, nasze dzieci słyszą, nawet komentują zasłyszane informacje, zapamiętują, przekazują nam czy innym osobom, ale bardzo potrzebują innej, poważnej rozmowy na ten trudny temat. Jeśli więc do tej pory tego nie zrobiliśmy, to może warto nadrobić to zaniechanie? Tak to bywa, że o sprawach kryzysowych, poważnej chorobie, śmierci czy innych zdarzeniach kryzysowych nie rozmawiamy z dziećmi, bo mylnie sądzymy, że one nie muszą nic o tym wiedzieć, że nie są partnerami do takich rozmów, a często też nie wiemy jak rozmawiać z dziećmi na tak trudne tematy.

**Jeśli pojawiają się nam pytania: czy i jak rozmawiać z dziećmi na kryzysowy temat epidemii i koronawirusa? Odpowiedź brzmi: oczywiście, koniecznie rozmawiać!** Ale przedtem przygotować się do takiej rozmowy pod wieloma względami. Najpierw zadbajmy o to, aby w trakcie takiej rozmowy nie przeszkadzały nam inne osoby, telefony, włączony telewizor, itp., czyli wyciszmy się i dajmy też szansę dziecku na wyciszenie, odetnijmy się od innych osób. Bądźmy wyłącznie dla dziecka. Zarezerwujmy też sobie czas na taką rozmowę. To ważna i dobra inwestycja. Taka rozmowa ma kilka celów. Przede wszystkim jej głównym celem jest danie dziecku wsparcia emocjonalnego, pokazanie, że jesteśmy z nim, interesujemy się jego przeżyciami, stwarzamy mu szansę na odreagowanie emocjonalne w bezpiecznych warunkach.

Dorośli prowadzący z dzieckiem rozmowę na kryzysowy temat epidemii i koronawirusa powinni pamiętać o tym, żeby podczas takiego spotkania stworzyć warunki do:

- powstrzymania u dziecka tendencji do zaprzeczania,
- odkrycia jego dotychczasowych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- sprawdzenia strategii dotychczasowych działań w trudnych sytuacjach,
- stworzenia i ustalenia z dzieckiem planu pomocy.

**Specjaliści zajmujący się sytuacjami kryzysowymi, psychologowie radzą, aby w takiej rozmowie kierować się następującymi zasadami pomocy psychologicznej:**

- Akceptuj to, co dziecko „wnosi”: czy to będzie chęć rozmowy, zabawy, czy milczenie lub łzy.
- Wnieś do rozmowy jasno wątek epidemii, dziecko i tak słyszy o tym codziennie z różnych źródeł.
- Wyraź swoją gotowość rozmawiania z dzieckiem o przeżywanych przez nie zdarzeniach, informacjach, wyobrażeniach.
- Zaproponuj, ale nie naciskaj, na to, by dziecko mówiło o swoich przeżyciach.
- Wyjaśniaj i udzielaj odpowiedzi na pytania, adekwatnie do wieku i poziomu rozwoju dziecka.
- Akceptuj wszystkie emocje dziecka – także złość kierowaną do ciebie, co w sytuacjach kryzysowych może się zdarzać. Nie obrażaj się ani nie krytykuj – to nie jest złość na ciebie, ale na sytuację i bezsilność, a ty jesteś w pobliżu i jesteś gotowy „przyjąć jego emocje”.  
Powiedz: *widzę jak bardzo cała ta sytuacja cię złości, tak wtedy trudno się opanować...*
- Nie bój się okazać własnych uczuć, modeluj otwartość u dziecka mówiąc, np.: *mnie to też niepokoi, wielu spraw do końca nie rozumiem, nie wiem jak to długo będzie trwało, dla nas wszystkich jest to bardzo trudne i zdarza się nam pierwszy raz w życiu, więc nie wiemy jak reagować, jak dobrze działać.*
- Pomóż dziecku wyrazić smutek, rozpacz, żal:
  - ✓ parafrazuj: *powiedziałeś, że to jest gorsze od wojny, czy tak? - tak, może nam wszystkim się wydawać.*
  - ✓ odzwierciedlaj – np.: *mówisz, że się obawiasz o nasze zdrowie, ja też mam wiele obaw o zdrowie nas wszystkich, dlatego ..... - pomagaj dziecku uporać się z trudnymi uczuciami złością, lękiem, strachem, niepokojem, obawami napięciem.*

- Wyraźnie mów dziecku, że jego przeżycia i liczne reakcje (wymień te które być może u niego występują, np. płacz, drżenie, skubanie paznokci, ruszanie ręką, nogą, pociąganie nosem, różne niekontrolowane a niecelowe ruchy a wręcz tiki) są naturalne, normalne w takiej sytuacji.
- Odbarczaj dziecko z poczucia winy, które w irracjonalny sposób może się pojawić .
- Pomagaj w odróżnianiu rzeczywistości od lękowych fantazji (co jeszcze i komu może się wydarzyć!).

### **Jak rozmawiać? Warto pamiętać o kilku ważnych zasadach rozmowy:**

- Aby dać dziecku wsparcie podczas rozmowy reaguj na problemy dziecka z szacunkiem, współczuciem i zrozumieniem. Ono naprawdę potrzebuje byś go wysłuchał i potraktował poważnie. W ten sposób dasz mu do zrozumienia, że może liczyć na Twoją pomoc, zrozumienie, troskę.
- Pamiętaj, że ma to być rozmowa a nie „przemówienie”, dlatego słuchaj, okazuj zrozumienie, zainteresowanie i wykazuj intencję niesienia pomocy. Przy tym bądź spokojny, wyciszony, cierpliwy, życzliwy, empatyczny.
- Rozmawiaj zamiast dyskutować! Wysłuchuj też komentarza czy zdania dziecka na poruszany temat.
- Rozważnie, ale koniecznie rozwiń w rozmowie wątek o emocjach.  
*Powiedz, że: taka sytuacja kryzysowa, jaką jest pandemia - czyli, że na wirusa chorują ludzie na wielu kontynentach - wywołuje u wszystkich ludzi wiele trudnych emocji. Powiedz, że ludzie wtedy przeżywają rozmaite emocje, a jest ich wiele i o różnym stopniu nasilenia. Są to: lęk, strach, niepewność, nieufność, złość, zazdrość. Dzieje się tak dlatego, że ludzie nie wiedzą co mają zrobić, są zaskoczeni, nie mają gotowych, sprawdzonych rozwiązań. Dlatego częściej są zdenerwowani i napięci. Zdarza się, że się kłóć, krzyczą, bywa, że są mrukliwi, nie chcą ze sobą rozmawiać, mają fochy, bywają płaczkliwi czy wściekli. To normalne, że ludzie w takich sytuacjach mają różne emocje i różnie się pod ich wpływem zachowują. Z pewnością tak dzieje się też w waszej rodzinie, a również z tobą. Wszystko to, co nas teraz spotyka prowadzi do poważnych ograniczeń w naszym życiu, powoduje wiele niepewności, przestachu, niejasności, zabiera nam spokój, poczucie bezpieczeństwa i stabilności.*  
Taka informacja ma spowodować, że dziecko odkryje i zrozumie, że nie tylko ono przeżywa lęki i inne silne emocje, że takie emocje towarzyszą nam wszystkim, a teraz, w sytuacji kryzysu, szczególnie.  
**NORMALIZUJEMY** mówiąc, że to normalne, że w takiej sytuacji czujesz ..., myślisz..., obawiasz się.... Możesz powiedzieć, że dorostłym też nie jest łatwo, choć próbują sobie jakoś radzić, znajdować swoje sposoby na to, aby się uspokoić, opanować lęk, niepewność. Powiedz więc

dalej, że: *I ty, z pewnością myślisz i obawiasz się wielu rzeczy. Chcę żebyś wiedział, że choć wszyscy mamy nerwowy czas, to zawsze jestem gotowy porozmawiać z tobą o tym, jak ty się boisz, jak przeżywasz te sytuacje, co cię dręczy najbardziej, jakie myśli pojawiają się i w twojej głowie. .... Może razem będzie nam łatwiej uporać się z tym, zrozumieć zły humor czy złość?”. Nie wiemy jak długo epidemia potrwa więc też nie wiemy jak długo potrważą rozmaite niewygodne ograniczenia, np. dotyczące niewychodzenia z domu, zamknięcia przedszkoli i szkół, placów zabaw i kin, teatrów, muzeów, bibliotek, czy centrów handlowych. Jeśli chcesz możemy o tym porozmawiać teraz, ale równie dobrze może to być wtedy, gdy ty uznasz, że jesteś gotowy do takiej rozmowy.*

*Choć sytuacja jest naprawdę nietatwa, to jednak wiele osób odkrywa swoje sposoby na to, żeby łatwiej znieść stres, napięcie, przezwyciężyć lęk. Niektórym osobom, np. dobrze robi ciepła kąpiel, ale też - o dziwo - uspakaja prasowanie czy obieranie jarzyn, robienie zaległych porządków. Dobrze też robi wstawanie o zwykłej porze, wzięcie prysznic, ubranie się i zaścielenie łóżka i zabranie się do pracy zdalnej po śniadaniu. Czyli staramy się nie zaniedbywać obowiązków, trzymać formę i rytm dnia, bo to bardzo ważne.*

*Czy ty odkryłeś już co tobie najbardziej pomaga? Może trzeba ci w czymś jakoś pomóc? ( w tym momencie rozmowy z pewnością warto wyczekać na gotowość „otwarcia się ” dziecka na wypowiedź ). Powiedz: czy, np. chciałbyś porozmawiać na temat usłysanych, kolejnych informacjach o epidemii i o tym jak ty je rozumiesz, co one dla ciebie znaczą?.*

Warto zauważyć, że jest wiele spraw, na które nie mamy wpływu, np. pogoda, nakazy siedzenia w domu, samopoczucie ale mimo wielu ograniczeń są też sprawy na które możemy mieć wpływ, np. wybór planszówki, pora wstawania, mycia i ubierania się, ułożenie planu pracy na każdy dzień, ustalenie w czym pomogę dziś w domu, wybór deseru, książki do czytania....

W sytuacjach kryzysowych , gdy nie mamy na coś żadnego wpływu warto nie zaprzętać sobie myśli tymi sprawami, tylko zająć się tymi, na które mamy wpływ – to takie „**ramowanie**”, czyli wyjmowanie z ramek spraw trudnych, na które i tak nie mamy wpływu, a w to miejsce wkładanie w ramki tego, czym warto się zająć, co warto zobaczyć, na czym się skupić, co możemy wykonać, aby pomóc sobie i innym. **Na nasze samopoczucie może pozytywnie wpłynąć właśnie pomoc innym**, np. oferta pomocy starszym osobom w zakupach czy ich zanieśieniu, wyprowadzeniu psa, przesłanie komuś kilku miłych słów, zatelefonowanie do dziadków czy starszych krewnych i znajomych, aby dowiedzieć się co u nich słychać, jak się czują, podtrzymywanie zdalnego kontaktu z krewnymi, zrobienie dla nich czegoś, co ich ucieszy. Pomaganie innym to nie tylko dawanie komuś znać, że są dla nas ważni i o nich myślimy to może też powodować, że będziemy myśleć o sobie inaczej, lepiej, że to my, pomagający jesteśmy fajni, uspołecznieni, przydatni w trudnych chwilach, co może budować naszą samoocenę.

**Warto w rozmowie z dzieckiem wprowadzić wątek tolerancji**, np.: *Jak wiemy choroba nie wybiera, zarazić się może każdy i zwykle nie jest absolutnie temu winien. Choć wiemy, że epidemia rozpoczęła się w Chinach, nie oznacza to, że winni temu są Chińczycy czy osoby o innym niż biały kolorze skóry, innym niż nasz wyglądzie czy pochodzące z innych krajów czy rejonów. Ponieważ wszyscy przeżywamy obawy, lęk i niepewność, to bardzo łatwo wpaść w pułapkę oceniania, obwiniania, etykietowania czy izolowania niektórych osób. W takie uogólnianie dość łatwo wpaść jak w zasadzkę, bo poszukiwanie winnego w niejasnej, trudnej do określenia sytuacji jest często po to, aby rzekomo wyjaśnić zagrożenie. Poszukuje się wtedy i wytwarza „kozła ofiarnego”, czyli osobę czy grupę osób, którą obwinia się i atakuje. Ta osoba czy grupa nie jest niczemu winna, powstają, tzw. reakcje obronne w trudnych sytuacjach – ludzie wolą obawiać się czegoś nazwanego, kogoś kogo można obwinić niż być w sytuacji wielkiej niejasności. To taka społeczna pułapka. Jednak pamiętajmy, że taka powstająca, z gruntu nieprawdziwa informacja szybko się rozchodzi i może kogoś niesłusznie napiętnować, skrzywdzić. Trzeba być wyczulonym na takie zjawiska, które często pojawiają się w kryzysowych sytuacjach i stanowczo na nie reagować.*

Nie wiemy też jak długo będzie obowiązywał zakaz odwiedzin, to czy i jak opanujemy epidemię. zmieni się wiele spraw, które do tej pory wydawały się nam wszystkim normalne, naturalne, utarte, oczywiste. Koniecznie porozmawiaj lub zaplanuj na niedaleką przyszłość rozmowę z dzieckiem o przeżywanych emocjach, w tym i o tym jak ono się czuje słysząc tyle różnych informacji, zwłaszcza, że może być też tak, że nie wszystkie dobrze zrozumie.

**Uprawomocnij emocje dziecka.** Uprawomocnienie oznacza, że komunikujesz dziecku, że jego uczucia, myśli i działania są normalne, odpowiednie i możliwe do przyjęcia w danej sytuacji, nawet wtedy, kiedy są dalekie od ideału. Podziel się też swoimi odczuciami jednak pamiętaj, że nie możesz dziecka „zalewać” swoimi lękami.

Powiedz, że też masz sporo obaw a nawet bywa, że się boisz, ale nawet w trudnych chwilach wierzysz, że dacie sobie radę.

Powiedz, że koronawirus jest nowym wirusem (jak inne wirusy tak małym, że zobaczyć go można tylko pod mikroskopem) i zarówno lekarze jak i naukowcy nie mając na razie szczepionki, która by nas chroniła przed zakażeniem robią wszystko, aby leczyć i poszukiwać leków, które by w tym leczeniu były pomocne.

Powiedz, że wierzysz w te poszukiwania i masz zaufanie do naukowców, że zrobią wszystko aby jak najszybciej opracować szczepionkę. Jednak stworzenie i zrobienie szczepionki, sprawdzenie jak ona działa i czy nie powoduje jakiś niezamierzonych skutków ubocznych, to znaczy takich które są niepożądane czy coś uszkadzają, trwa dość długo- nawet kilka miesięcy - bo pewnych badań nie da się zrobić pospiesznie, gdyż wymagają różnorodnej weryfikacji, sprawdzania, dokładności, cierpliwości i uważności w działaniach.

Powiedz, że na razie więc będziemy wszyscy stosować zalecenia opracowane przez lekarzy, czyli w sposób szczególny dbać o higienę. Oznacza to częstsze niż zwykle mycie rąk i to nie tylko mydłem ale również płynem odkażającym, tzn. zabijającym wirusy. Ten wirus ma bowiem

otoczkę lipidową a mydło rozpuszcza lipidy czyli tłuszcze i unicestwia wirusa. Płyny odkażające zawierają duże stężenie spirytusu, który również zabija wirusy, które być może znalazły się na naszych rękach.

Zaciekawi cię pewnie dlaczego ten wirus nazywamy się koronawirusem, skąd taka królewska nazwa? Dostał taką nazwę bo na jego (niewidocznej dla oka bez mikroskopu) otoczce znajdują się wypustki, które tworzą wokół niego jakby słoneczną koronę. Naukowo wirus nazywa się COVID 19. Aby ludzie nie zarażali się od siebie - a ten wirus przenosi się niezwykle szybko z człowieka na człowieka metodą kropelkową - zostały zamknięte szkoły i przedszkola, uczymy się zdalnie czyli poprzez internet i różnego typu komunikator, które mogą być zainstalowane w komputerze czy telefonie. Wszyscy ograniczyliśmy kontakty między sobą, zostały zamknięte kina, teatry, muzea, biblioteki i wiele sklepów, centrów handlowych, punktów usługowych. Te ograniczenia to zarządzenia rządu, ale ważne jest też **samoograniczenie się**, czyli niewychodzenie z domów na spotkania, rozrywki, zabawy. Zostajemy w domach, dotyczy to większości ludzi, bo w ten sposób unikamy możliwości zarażenia się. Oczywiście nie może być tak, że wszyscy nie pracują, bo lekarze, pielęgniarki leczą tych którzy zachorowali, laboranci badają pobrane próbki do badań, pracują farmaceuci w aptekach abyśmy mogli kupić leki. Kierowcy wożą ludzi autobusami, pracują też sklepy spożywcze abyśmy mogli kupić żywność, co oznacza, że pracują też osoby, które tę żywność wyprodukowały, przywiozły i ją sprzedają. Wszystkie te osoby narażają się trochę bardziej. Wszyscy powinniśmy więc zachować sporą odległość między sobą a innymi ludźmi (co najmniej 1,5 metra, a nawet 2 metry - może sprawdzimy teraz na podłodze ile to jest?), nosić jednorazowe rękawiczki, odzież ochronną, maseczki na twarzy, aby uniemożliwić wirusowi roznoszenie się kropelkowe. Miejsca, których dotykamy, takie jak klamki, uchwyty, guziki i drzwi windy powinny być często dezynfekowane specjalnym płynem odkażającym, aby nie dać wirusowi szans. Wiele takich i jeszcze innych działań podejmujemy, aby wygrać walkę z wirusem. Ciekawą rzeczą jest to, że ten wirus lubi starsze osoby, jak babcie i dziadkowie i oni wtedy najbardziej chorują. Skoro jednak nie mamy jeszcze ani szczepionki ani lekarstwa, to umówiliśmy się wszyscy, że te starsze osoby nie wychodzą ze swoich domów czy mieszkań, nie odwiedzamy ich dla ich i naszej przyjemności. Za to opiekujemy się nimi robiąc im zakupy, które zostawiamy na progu ich mieszkań tak, aby nie mieli kontaktu z wirusem. Nie witamy się wylewnie, nie dajemy sobie buziaków, wnuki w tym okresie nie powinny się spotykać z dziadkami, ale za to możemy do nich napisać, zatelefonować czy przesłać mailem laurkę. Aż taki silny ten paskudny wirus nie jest żeby przeniknąć przez telefon czy Internet.

Nikt z nas nie lubi tego wirusa ale na razie musimy ograniczyć z jego powodu nasze przyjemności i wychodzenie z domu. Czasem bywa z tym trudno, ale zrobimy wszystko abyśmy przetrwali epidemię i wygrali walkę z wirusem. Na razie pojawiającą się w nas złość rozładowujemy zgniatając plastikowe butelki, gdy segregujemy śmieci, urządzając walki na poduszki, robiąc konkursy na podskoki, wytupując lub wystukując złość, czy rozłupując orzechy do ciasteczek, które warto zrobić na deser. Sami znajdziecie wiele własnych sposobów na rozładowywanie złości!

Warto też wspomnieć o tym, że im dłużej będą trwały ograniczenia i zamknięcie w domach, tym może być nam wszystkim trudniej; nie tylko dorosłym ale i dzieciom. Ludzie zwykle „ratują się” też humorem. Możemy więc zorganizować konkurs na dowcip o koronawirusie, czy rysunek zdetronizowanego koronawirusa. Oswajaniu lęków sprzyjają też rozmowy, dzielenie się swoimi myślami, strachami, ale i tym, co nam pomaga. Pamiętajmy, że dzieci uczą się przez **modelowanie**, więc dzielenie się informacjami o tym, co nam pomaga może być dobrą acz nie narzucającą wskazówką dla dziecka. Taka rozmowa, oczywiście zindywidualizowana i dostosowana do wieku i poziomu rozwoju dziecka, może się odbywać w domu z rodzicami ale też z wychowawcą- na razie zdalnie - a jak już wirus straci swą koronę - na żywo w klasie.

### **Pamiętajmy, aby w czasie rozmowy z dzieckiem starać się unikać:**

- Domyślania się. To takie dopowiadanie uczuć za dziecko zamiast jego uważnego wysłuchania. Nie mówmy więc: *dokładnie wiem, co czujesz, co chcesz powiedzieć, co myślisz...,bo doprawdy nie wiesz!*

Zamiast tego powiedzmy: *ja też się boję i denerwuję, gdy słyszę, że nie wiadomo jak długo to jeszcze potrwa, a Ty co wtedy czujesz?. Opowiedz mi coś więcej, jakie myśli chodzą Ci wtedy po głowie?*

- Krytykowania, oceniania, czy nawet straszenia. Wszyscy wiemy o tym, że trzeba zachować silny reżim higieniczny, ale nie osiągniemy go gdy, np. powiemy: *Nie wolno Ci tego robić!, Czy Ty wiesz czym to grozi?, To się na pewno źle skończy.*

- Narzucania rozwiązań i działań: *Musisz z tym natychmiast skończyć! Powinieneś wiedzieć, że to do niczego nie prowadzi!*

- Niespójności komunikatów - trudno być wiarygodnym w zapewnieniu bezpieczeństwa i pomocy, jeśli nie wierzymy i sami nie stosujemy w swoim życiu narzędzi do użycia których zachęcamy dziecko, np. sami nie dezynfekujemy rąk po wyjściu ze śmieciami a bezwzględnie wymagamy tego od dziecka.

- Szybkiego dawania rad, zaleceń.

Warto w wypowiedziach wykorzystywać podejście „**My**”, np. *Wspólnym siłami zobaczmy, spróbujmy, poszukajmy rozwiązań.*

Można też wprowadzać bezpieczne uogólnienia, np.: *Ludzie zwykle w takich sytuacjach robią.... radzą sobie.... czują .....*

**Dopiero potem przechodzimy do stosowania komunikatów „Ty”:** *Ciekawi mnie jak to jest u ciebie. Czy możesz opowiedzieć mi o tym trochę więcej?*

Warto pochwalić dziecko za to, co już zrobiło, wykonało, zapamiętało, włączyło do repertuaru swoich zachowań, na których nam zależy.



Warto też w taki sposób zmieniać wypowiedź, aby była prawdziwa i by była jednak wypowiedzą o pozytywach a nie o negatywach. Zamiast więc powiedzieć, że dziecko dziś trzy razy nie umyło rąk po wyjściu z toalety warto powiedzieć, że dziś dziecko już w 97 procentach pamięta o myciu rąk, co nas bardzo cieszy.

**Pamiętajmy, że kary ranią, pochwały budują i zachęcają do zmiany i utrwalania zachowań, na których nam zależy.**

Życzę Nam odwagi w podejmowaniu tematu i powodzenia w przeprowadzaniu rozmowy, a może wielu rozmów z dziećmi.

**Opracowała dr Dorota Mielcarek- psycholog, terapeuta, interwent kryzysowy, stały współpracownik Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń.**