ANNA RESLER-MOSKWA 08.04.2020

Dziecko w potrzebie, czyli jak być wspierającym rodzicem



Niektóre dzieci chcą tylko porozmawiać i zostać wysłuchane, inne potrzebują przytulenia i zapewnienia, że obecna sytuacja jest przejściowa.

Obecna sytuacja ma ogromny wpływ na psychikę dzieci. Nawet jeśli wydaje nam się, że ich samopoczucie jest dobre, że nie przejmują się epidemią lub że są zbyt małe, by rozumieć powagę sytuacji, nie dajmy się zwieść pozorom. Nasze pociechy bardzo potrzebują teraz naszego wsparcia – nawet jeśli nie zawsze to komunikują.

Zamknięte w domach, pozbawione naturalnego kontaktu z rówieśnikami dzieci czasami czują się jak schwytane w pułapkę. Oto bez zapowiedzi ktoś nakazał im siedzieć w „domowej kozie" – i nie wiedzą nawet, jak długo to potrwa. Na dodatek zewsząd płyną niepokojące doniesienia medialne, a rodzice są jacyś nieswoi i pełni lęku. W takich warunkach u młodych ludzi nieuchronnie pojawia się frustracja i poczucie, że cały ich dotychczasowy świat stanął na głowie. Dlatego ogromnie – być może bardziej niż kiedykolwiek wcześniej – potrzebują dziś wsparcia rodziców.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z frustracją związaną z ograniczeniami wychodzenia z domu i brakiem aktywności fizycznej?

Porozmawiajmy z dzieckiem, wytłumaczmy mu i pozwólmy zrozumieć znaczenie izolacji i zwiększonego dystansu społecznego w czasie epidemii. Doceńmy jego trud i wysłuchajmy frustracji na temat uwięzienia w domu. Pamiętajmy, że zrozumieć to jedno, a wytrwać w ograniczeniu to drugie. Wysłuchajmy jego złości, żalu, pretensji. Pozwólmy dziecku rozładować napięcie związane z trudną sytuacją. Po wysłuchaniu go powiedzmy, jak my się czujemy, co myślimy (np. *Słyszę, że czujesz się zamknięty, ograniczony, zniewolony. Rozumiem, że to frustrujące. Jest mi przykro. Nie mamy wpływu na czas trwania ograniczeń. Dla mnie to też jest trudne, ale zastanawiam, czy mogę Cię jakoś wesprzeć w tym czasie, zrobić coś dla Ciebie*). Możemy wówczas otrzymać od dziecka różne wskazówki. Niektóre dzieci chcą tylko porozmawiać i zostać wysłuchane, inne potrzebują przytulenia i zapewnienia, że to przejściowe. Jeszcze innym potrzeba więcej czasu i aktywności z rodziną, może wspólnego obiadu czy seansu filmowego. Jeśli dziecko wraca co jakiś czas i powtarza swoje wypowiedzi typu *Już nie wytrzymam, chciałbym wyjść…*, to warto doprecyzować, o co mu chodzi – czy o potrzebę zaczerpnięcia świeżego powietrza, czy o sam fakt ograniczenia swobody, czy o tęsknotę za rówieśnikami. W zależności od sytuacji złóżmy propozycję możliwą na ten czas, na przykład wyjście na krótki wspólny spacer, do ogródka, na balkon, przewietrzmy pokój, zorganizujmy jakiś ruch, sport, kontakt telefoniczny z osobą, którą dziecko lubi. Pamiętajmy, że czasami dobrze jest pozwolić dziecku ponarzekać na sytuację. Niekoniecznie trzeba za każdym razem to eksplorować, czasami dziecku chodzi po prostu o wyrażenie siebie.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z frustracją związaną z brakiem osobistego kontaktu z rówieśnikami?

Wysłuchajmy dziecka i okażmy zrozumienie dla jego uczuć. To trudne być odseparowanym od znajomych i mieć ograniczoną wolność. Można omówić możliwe sposoby podtrzymywania kontaktów w sytuacji kwarantanny, wysłuchać, jakie doświadczenia ma dziecko, a jakie rodzic w kwestii kontaktów z innymi. Dzieci z reguły są bardzo biegłe w wykorzystywaniu różnych form komunikacji online. Warto się upewnić, jaka jest w tym zakresie sprawność dziecka. Jeśli

wymaga wsparcia, pomóżmy mu na przykład zainstalować potrzebny komunikator czy oprogramowanie, dopytajmy, czy inne kwestie techniczne wymagają wparcia (Internet, słuchawki, mikrofon itp.). Spotkania czy wyjścia do kina nie są obecnie możliwe, ale można je zastąpić wspólnymi domowymi „seansami kinowymi" z popcornem. Niektórzy młodzi ludzie gromadzą się online i wspólnie oglądają filmy (np. wykorzystują Netflix Party), co pozwala im być ze sobą, przeżywać i komentować akcję. Dzieci gromadzą się również online, by razem uprawiać sport, przesyłają sobie zdjęcia, filmiki motywujące do wysiłku fizycznego.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z frustracją związaną z nagłym zwiększeniem odpowiedzialności za naukę?

Odpowiedzialność nakładana przez szkoły jest ogromna. Doprecyzujmy, co konkretnie dziecko frustruje i z czym ma trudności. Jeśli to ogólna frustracja, to wysłuchajmy, jeśli zaś dotyczy konkretnych kwestii, zastanówmy się, jak pomóc dziecku sobie z nimi poradzić. Ważne jest podejście realistyczne, dostosowane do możliwości dziecka, na przykład do jego umiejętności koncentrowania uwagi. Stwórzmy z nim realny, nieprzeciążający harmonogram dnia, uwzględnijmy przerwy na odpoczynek i zabawę, biorąc pod uwagę możliwości i ograniczenia.

Podpowiedzi zależnie od trudności:

Kłopot z organizowaniem przestrzeni do pracy: O ile to możliwe, wyznaczmy w domu przestrzeń do pracy szkolnej inną niż pokój dziecka. Takie rozwiązanie, choć może być trudne, pozwoli na oddzielenie części poświęconej pracy od przestrzeni rekreacyjnej, a to najkorzystniejsze rozwiązanie dla utrzymania higieny pracy i wypoczynku. Jeśli pokój dziecka jest jedynym miejscem, to pomóżmy mu dostosować go do pracy z nauczycielem w trybie online. Przygotujmy wspólnie miejsce na komputer, drukarkę, wygodny fotel, dokonajmy regulacji nasłonecznienia pokoju. Zachęćmy do utrzymywania porządku, być może będzie potrzebna nasza pomoc w segregacji zbędnych rzeczy czy wskazaniu przestrzeni do ich przechowywania.

Trudność z punktualnością, wykonywaniem zadań: Zaplanujmy z dzieckiem formy „przypominajek" – nauczmy dziecko ustawiać alerty w telefonie, przyklejać karteczki, pomóżmy prowadzić tablicę spraw szkolnych i zapisywać na niej prace domowe, zmiany w godzinach zajęć itp.

Trudności z koncentracją uwagi: Szczególnie ważne jest podzielenie zadań na mniejsze części, zadbanie o przerwy, rozpoczynanie od zadań łatwiejszych i usunięcie czynników rozpraszających.

Trudności z motywacją do nauki: Nagrodą za pracę może być przerwa, zabawa, wspólne przygotowanie czegoś do zjedzenia, drobny prezent od rodzica czy pochwała za dotychczasowy wysiłek i zaangażowanie.

Jak pomóc dziecku, które będzie zdawało egzamin ósmoklasisty lub maturę, w walce ze skutkami poczucia niepewności?

Warto podkreślać, że większość jego rówieśników jest w tej samej sytuacji. Zadbajmy o zaznaczenie, że dziecko uczy się dla siebie, a nie dla egzaminów i wyników, pobudzajmy jego naturalną ciekawość.

Anna Resler-Moskwa
Psycholog, certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, terapeuta systemowy. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i rodzinami w



Anna Resler-Moskwa
fot. Maciej Wróbel

Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie. Prowadzi treningi i warsztaty m.in. z zakresu komunikacji, asertywności. Autorka licznych książek i artykułów.