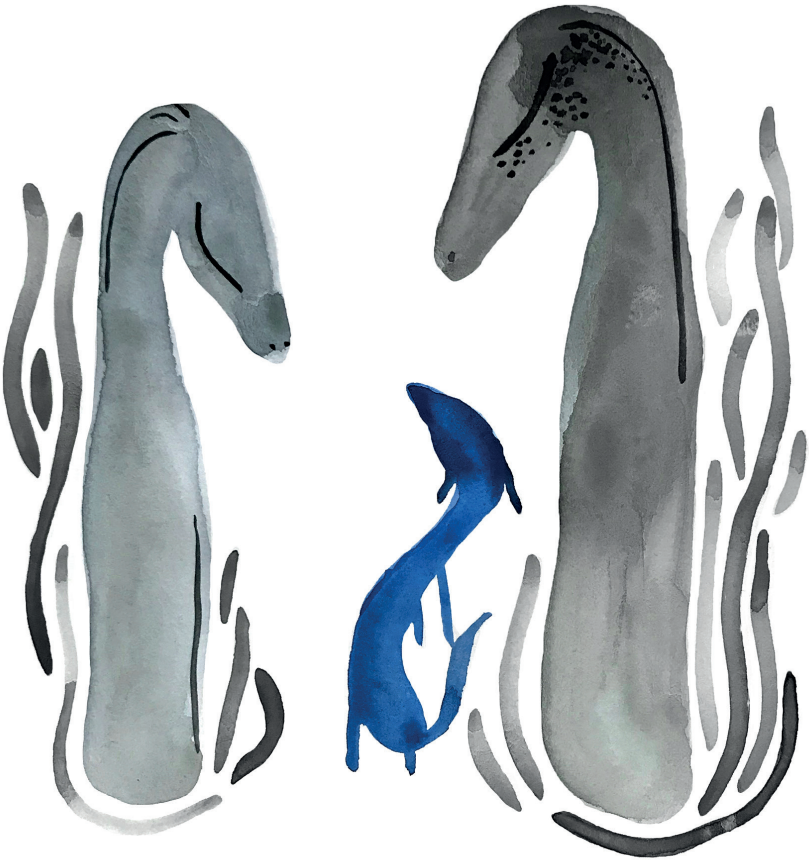
2 JAK WSPIERAĆ DZIECI W SYTUACJI KRYZYSOWEJ?



ZASADA 1: RODZIC JAKO LIDER W KRYZYSIE

Kiedy sytuacja tego wymaga, rodzic/opiekun przyjmuje rolę lidera w kryzysie.

1. Przyjmuję rolę lidera – to znaczy, że dbam o innych i o siebie!
2. Jestem spokojny. Panuję nad emocjami, oddycham, próbuję nie dać wytrącić się z równowagi. Kiedy puszczają mi nerwy – szukam sposobu na uspokojenie i odreagowanie, np. wychodzę z domu, robię ćwiczenia relaksacyjne, wywieszam na drzwiach pokoju napis „STOP – przerwa dla mnie".

3. Jestem troskliwy (nie zgaduję, co inni czują – pytam i słucham).
4. Kiedy są kłopoty – szukam nowych możliwości, pytam i radzę się innych, aby znaleźć rozwiązanie.
5. Jestem otwarty, gotowy do słuchania i wspierania innych („Jak mogę ci pomóc?").
6. Akceptuję niespodzianki – tak reaguję na niepewność. („Jeżeli nie mamy na coś wpływu, zajmijmy się tym, na co wpływ mamy").
7. Ustalam zasady funkcjonowania rodziny – wspieram innych i oni wspierają mnie.
8. Ustalam priorytety, strategię działania oraz zasady współpracy.
9. Buduję krótkoterminowy plan działania (np. plan tygodniowy i codzienna narada rodzinna: „Co się dziś udało, co możemy zrobić lepiej i jaki jest plan na jutro?").
10. Precyzyjnie komunikuję się z innymi, tego też uczę i wymagam od nich (zob. Aneks, s. 99).
11. Działam w spokoju!

ZASADA 2: POZYTYWNA KOMUNIKACJA

Używaj języka spokoju i bezpieczeństwa, np.:

» to mija, to minie,
» wszyscy teraz muszą stosować się do zaleceń (pamiętamy o myciu rąk, maseczkach, zachowaniu odległości od innych).

Całkowity zakaz używania słów wywołujących niepokój:
zaraza, czas zarazy, edukacja w czasach zarazy, dystans społeczny, ofiary, choroby, nowe zakażenia, chaos na świecie, siedzimy w celach, nadciąga zagłada świata itp.

W obecności dzieci wyłączamy szum informacyjny:

» rezygnujemy z programów telewizyjnych, z których płynie nieustanny strumień informacji o zagrożeniach i nowych ofiarach,

- unikamy rozmów na tematy związane z wirusem, w tym także przez telefon,
- unikamy wzmacniania atmosfery strachu i paniki,
- trzymamy własne emocje na wodzy (zasada nr 1).

Słowa, których używasz i które docierają do dzieci, budują obraz ich świata. To wpływa na stan psychiczny dziecka, a ponadto na jego odporność – zarówno psychiczną, jak i fizyczną! Dziecko nie ma zasobów wewnętrznych, aby poradzić sobie z informacjami, które wywołują chaos i zagrożenie. Dla dziecka najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa. Zapewnia mu je spokojny rodzic czy opiekun.

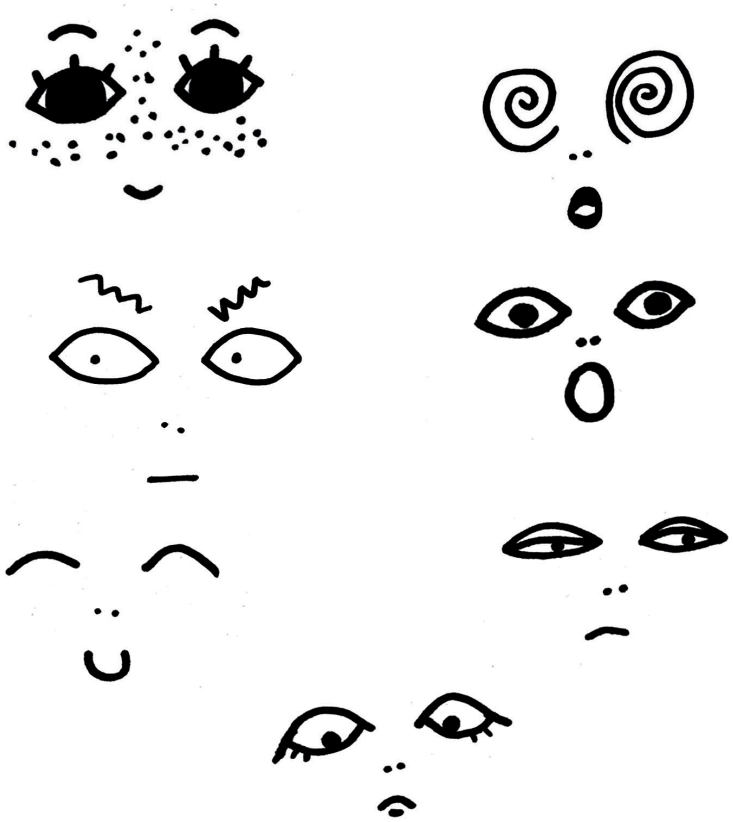
Kiedy nie wiesz, jak zareagować, odłóż to na później. Powiedz: „Nie wiem teraz, co ci powiedzieć. Muszę to przemyśleć, bo jestem naprawdę wzburzony. Muszę ochłonąć. Wrócimy do tego jutro".

ZASADA 3: DOBRA ORGANIZACJA

- Przekaż dzieciom niezbędne informacje na tyle, na ile potrafią je zrozumieć, bez kreowania atmosfery niepokoju i strachu.
- Wyjaśnij zasady bezpieczeństwa – co dzieci mają robić, a czego nie powinny. Zapewnij, że to dla ich dobra i że tak postępują wszyscy, którzy chcą pozostać zdrowi.
- Ustal plan tygodnia – aktywności, nauka, czas wolny, zabawy (możesz skorzystać z inspiracji opisanych w rozdziałach 3 i 4).
- Ustal harmonogram dnia tak, aby było wiadomo, kiedy obiad, kolacja, czas na naukę i czas wolny dla dzieci.
- Ustal zasady realizacji wspólnych, powtarzających się obowiązków. Zrób kartki z opisami czynności domowych. Wyłóż je na stół i niech każdy domownik wybierze, co będzie robić (słanie łóżek, wyrzucanie śmieci, wkładanie prania do pralki czy naczyń do zmywarki, odkurzanie, gotowanie, przygotowanie śniadania, posprzątanie ze stołu po obiedzie, sortowanie skarpetek itd.). Dopasuj czynności do wieku i możliwości dzieci

– mając na uwadze, że na ogół zaniżamy te możliwości. Warto, wykorzystując wyjątkową sytuację związaną z izolacją domową, wzmocnić samodzielność dzieci i podwyższyć ich kompetencje.

- Ustal zasady wykonywania czynności, które robimy rzadziej, ale też są konieczne, jak mycie okien czy grabienie ogródka.
- Zrób opis obowiązków przypisanych określonej osobie, zbierz pod nimi podpisy.
- Wprowadź dni lub wieczory tematyczne (inspiracje w rozdziale 3).
- Codziennie lub co kilka dni możecie zrobić konferencję rodzinną, na której każdy zdaje relację, czy wszystko jest dobrze – może ktoś czuje się przeciążony albo chciałby się wymienić obowiązkiem.



- Zastanawiamy się:
  - co możemy uprościć, np. zamiast kanapek dla każdego – „szwedzka taca" do samodzielnego przygotowania kanapek, albo ustalamy, kiedy w domu panuje absolutna cisza (bo rodzice pracują),
  - co należy zmienić w naszym harmonogramie, np. dodać więcej czasu na zabawę, więcej przytulania, więcej miłych słów dla siebie nawzajem, albo ustalić sposób na szybkie pogodzenie się (zasada: kiedy ktoś chce przeprosić, stawia kubek z herbatą, co oznacza chęć zakończenia kłótni), lub odjąć, np. rezygnujemy z codziennego odkurzania, co drugi dzień jemy tylko zupę na obiad.
- Dbamy o własne granice i nie przekraczamy granic innych osób w domu, np. pukamy, jeśli chcemy wejść do czyjegoś pokoju, ustalamy godziny oglądania telewizji, ustalamy godziny, w których ktoś pracuje przy komputerze (jeżeli nie wystarcza sprzętu dla wszystkich), ustalamy godziny wylegiwania się w wannie itd. Dbamy o odpowiedni, miły ton głosu i unikanie wzmacniania napięcia w rodzinie.
- Ustalamy wyraźną zasadę przepraszania (np. poklepanie po ramieniu lub przyniesienie herbaty) na wypadek, gdyby poniosły nas nerwy pod wpływem stresu i napięcia. Przyjmujemy przeprosiny, aby nie eskalować wybuchów agresji. Pamiętajmy, że wszyscy możemy być bardziej drażliwi – bądźmy więc wyrozumiali.

ZASADA 4: ZAPEWNIENIE WSPARCIA I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

To zadanie dla dorosłych, ale dorośli, udzielając emocjonalnego wsparcia dzieciom, modelują odpowiednie zachowanie w sytuacjach kryzysowych. Uczą także budowania relacji, a to przyda się dzieciom także w dalszym życiu.

Pierwsza pomoc emocjonalna polega na tym, aby: wysłuchać (w sposób spełniający poczucie bycia wysłuchanym i zrozumianym) oraz dawać wsparcie ułatwiające odreagowanie negatywnych emocji.

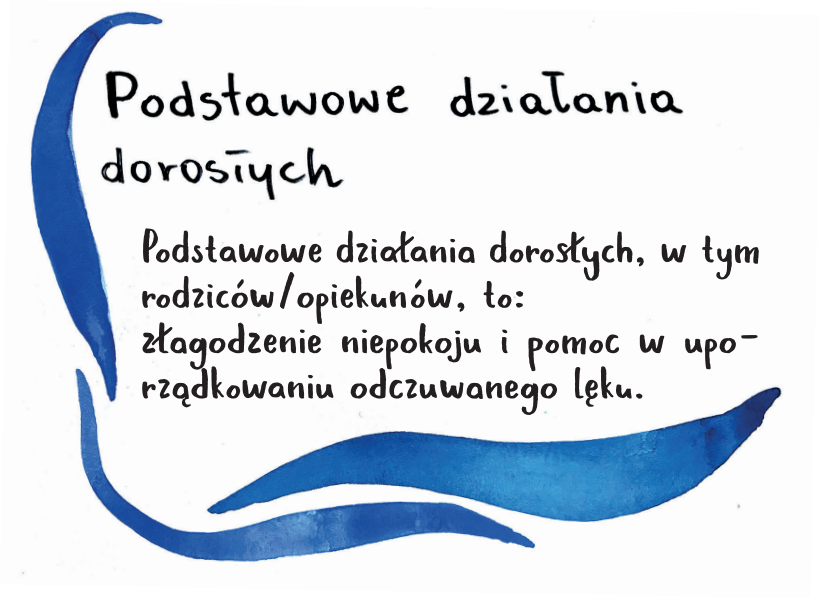
- Zaangażowane wysłuchanie to: słuchanie ze zrozumieniem, zaangażowaniem, empatyczne, bez oceniania, krytykowania, ironizowania, wyśmiewania, obniżania znaczenia, bez zgadywania, kończenia zdań, podpowiadania, zagadywania i pocieszania.
- Nie jest to pocieszanie, dawanie rad, pouczanie, tłumienie reakcji emocjonalnych, pospieszanie w działaniu czy wymuszanie szybkich decyzji!

UWAGA!

Słuchanie ze zrozumieniem polega na skupieniu się na tym, co mówi dziecko, i jak się zachowuje; na odłożeniu swoich spraw na bok, zwróceniu uwagi na mówiącego. W tym czasie nie oglądamy telewizji, nie zerkamy na telefon. Możemy za to dziecko przytulić.

Podczas takiej rozmowy używamy spokojnego tonu i jesteśmy oszczędni w słowach, nasze odpowiedzi powinny ograniczać się do wstawek, np.: „Tak to czujesz?", „I co dalej?", „Było ci smutno..." (parafrazując wypowiedzi dziecka). Zawsze można dopytać: „Jak mogę ci teraz pomóc?" – może wystarczy przytulenie, buziak, masaż lub ciepła herbata?

Małym dzieciom możemy zaproponować, żeby o swoich emocjach opowiedziały za pomocą ulubionej przytulanki (pacynki) lub by narysowały emotikonę. Możemy także wspólnie narysować kilka buziek-emotikon i wykorzystywać je w rozmowie. Dziecko wskazuje na obrazek i tym samym pokazuje nam swoje skryte emocje.



Możemy spodziewać się, że obecną sytuację najciężej znoszą dzieci o wysokiej wrażliwości, z chwiejnym, niskim poczuciem własnej wartości (charakterystycznym zwłaszcza dla nastolatków), mające przed kryzysem problemy natury emocjonalnej, zaburzenia równowagi emocjonalnej lub zaburzenia psychiczne (nerwice lękowe, obniżenie nastroju, depresję), dzieci z rodzin o trudnej sytuacji ekonomicznej, dzieci z rodzin przemocowych, dzieci z rodzin lekarskich i innych służb zaangażowanych w walkę z epidemią, dzieci z rodzin, w których ktoś zachorował lub zmarł.

Dziecko, młodsze lub starsze, które przeżywa kryzys, może mówić i tym samym wyrażać:

- „Nigdy się tak nie czułem" – zakłopotanie,
- „Jestem zdenerwowany, przerażony" – poczucie zagrożenia.
- „Nie mogę jasno myśleć, nie mogę się skoncentrować, nie wiem" – dezorientacja,
- „Czuję się zablokowany, nie wiem, co robić" – impas, bezradność,
- „Muszę coś wymyśleć" – desperacja,
- „Nic mi nie pomoże" – apatia,
- „Nie umiem nic robić" – bezradność,

- „Czuję się nieszczęśliwy" – dyskomfort,
- „Nic nie czuję, to wygląda tak nierealnie" – otępienie,
- Może także wystąpić tzw. „głupawka", żarty nawet niestosowne, ale na pewno skrywające lęk.

JAK MÓWIĆ?

Żeby pomóc dziecku rozmową:

- zadawaj pojedyncze pytania (nie pogłębiaj dezorientacji): „Jak się czujesz?",
- czekaj na odpowiedź, milczcie razem, sprawdzaj, czy dobrze rozumiesz odpowiedź,
- unikaj osądzania, wygłaszania kazań, oceniania (np. „To niemądre, że tylko o to się martwisz"),
- nie pomniejszaj wagi kryzysu osoby, która go przeżywa,
- możesz zapytać:
  - „Który problem wymaga największej uwagi?",
  - „Czy któryś problem można rozwiązać względnie szybko?",
  - „Czy wyjście na spacer by ci pomogło?",
  - „Jak mogę ci pomóc?".

DZIECIOM NIE POMAGA:

- lekceważenie ich przeżyć i zbywanie ich zwierzeń (np. „Nie martw się tym, to sprawa dorosłych"),
- niejasne i niepewne tłumaczenie, dlaczego tak się stało (np. „Nie wiadomo, pewnie nie mówią nam prawdy, coś tu

jest nie tak"), które tylko wzmaga lęk (lepiej powiedzieć: „Jest wiele możliwych powodów, naukowcy na całym świecie próbują jak najszybciej rozwiązać ten problem, jak tylko będą wiedzieć, z pewnością ci powiem, na razie róbmy to, co możemy, i trzymajmy się zaleceń sanitarnych"),
- szukanie winnych (np. „Ktoś to musiał zrobić specjalnie"),
- niepodejmowanie tematu, jeśli dziecko chce rozmawiać (np. „Zajmij się lekcjami, to nie jest twoja sprawa),
- wyciąganie informacji na siłę, jeśli dziecko rozmawiać nie chce (np. „Powiedz, co się z tobą dzieje, nie widzisz, jak ja się martwię?", „Masz wszystko gdzieś"),
- dawanie rad, aby wzięły się w garść (np. „Nie przesadzaj, zrób coś ze sobą", „Nie możesz tak całymi dniami leżeć", „Weź się za naukę, posprzątaj, a nie leżysz jak książę"),
- pozostawianie ich samym sobie na zasadzie: „Jakoś to będzie",
- fałszywe zapewnienia (np. „Będzie dobrze!", „To się już nigdy nie zdarzy").

ZASADA 5: POZNAJ DZIECIĘCE REAKCJE NA KRYZYS I OBJAWY PTSD (STRESU POURAZOWEGO)

6 uniwersalnych dziecięcych reakcji na kryzys:
- lęk przed wpływem zagrożenia na ich rodzinę,
- utrata zainteresowania szkołą,
- zachowania regresywne,
- zakłócenia snu i koszmary nocne,
- apatyczność, drażliwość – mniejsza zdolność do wytrzymywania napięcia,
- lęk przed tym, co się może kojarzyć z sytuacja kryzysową (w kryzysie związanym z pandemią będzie to np. sygnał karetki, maseczki na twarzy, płyn do dezynfekcji).

OPIS REAKCJI DZIECI W 4 GRUPACH WIEKOWYCH

Reakcje dzieci w wieku od 1 do 5 lat:

- ssanie kciuka,
- moczenie nocne,
- lęk przed ciemnością, wyjściem rodziców,
- tulenie się do rodziców,
- koszmary nocne,
- nietrzymanie moczu lub kału,
- trudności w mówieniu,
- brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- lęk przed samotnością,
- bezruch.

Co pomaga: budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez bliskość, uważność, tulenie, ciekawe formy działania, rutynę dnia. Więcej możliwości opisujemy w rozdziałach 3 i 4.

Reakcje dzieci w wieku od 5 do 11 lat:

- drażliwość,
- płaczliwość,
- tulenie się,
- agresywne zachowanie,
- jawne rywalizowanie z rodzeństwem o uwagę rodziców,
- koszmary nocne, lęki nocne, lęk przed ciemnością, samotnością,
- kłopoty z koncentracją na lekcjach,
- apatyczność,
- lęk przed doznaniem krzywdy, chorobą,
- dezorientacja,
- ogólny niepokój.

Co pomaga: budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez dobre relacje, uważność, okazywanie wsparcia, ciekawe formy działania, zapewnienie warunków do nauki, rutynę dnia. Więcej możliwości opisujemy w rozdziałach 3 i 4.

Reakcje dzieci w wieku od 11 do 14 lat:

- zaburzenia snu,
- zaburzenia apetytu,
- buntownicze zachowania,
- odmowa wykonywania obowiązków,
- problemy fizyczne, bóle głowy i inne bóle psychosomatyczne,
- lęk przed utratą członków rodziny,
- gniew,
- ogólny niepokój,
- rozdrażnienie,
- apatia,
- zachowania prowokacyjne i demonstracyjne,
- myśli samokrytyczne, poczucie beznadziei.

Co pomaga: budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez dobre relacje, uważność, okazywanie wsparcia, ciekawe formy działania, zapewnienie warunków do nauki, rutyna dnia. Więcej możliwości opisujemy w rozdziałach 3 i 4.

Reakcje dzieci w wieku od 14 do 18 lat:

- objawy psychosomatyczne,
- bóle głowy,
- zaburzenia apetytu oraz snu,
- nieokreślone dolegliwości bólowe,
- zaburzenia menstruacyjne,
- pobudzenie lub apatia,
- kłopoty z koncentracją,
- lęk przed stratą,
- gniew nad niesprawiedliwością losu,
- samookaleczenia,
- myśli samobójcze,
- zachowania ryzykowne,
- impulsywność.

Co pomaga: budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez dobre relacje, uważność, okazywanie wsparcia, ciekawe formy działania, zapewnienie warunków do nauki, rutyna dnia.

Pamiętajmy, że dziecko jest w fazie dorastania i ma w związku z tym prawo do chwiejnych zachowań.

SYNDROM STRESU POURAZOWEGO – PTSD I JEGO PROFILAKTYKA

14 objawów syndromu stresu pourazowego (PTSD):

1. Tendencja do unikania zdarzenia lub nadmierna koncentracja na zdarzeniu
2. Nawracające, natrętne wspomnienia (u dzieci – zabawy związane z sytuacją traumatyczną)

3. Drażliwość i nieadekwatne do sytuacji reakcje emocjonalne
4. Powracające koszmary senne
5. Reminiscencje, tzw. *flashbacks* – nagłe wspomnienia związane z traumą
6. Negatywne emocje w sytuacjach związanych ze wspomnieniem traumy, np. w jej rocznicę
7. Unikanie myśli i uczuć związanych z sytuacją traumatyczną
8. Psychologiczna amnezja
9. Spadek zainteresowań (u dzieci – regres w rozwoju)
10. Poczucie wyobcowania
11. Strach przed planowaniem przyszłości
12. Zaburzenia snu
13. Nadwrażliwość na bodźce, wspomnienia napadowe wywołane przez bodziec podobny (np. deszcz wywołuje wspomnienia z powodzi)
14. Zaburzenia zachowania, np. agresja, picie alkoholu, palenie papierosów, obgryzanie paznokci itp.

Aby normalna reakcja PTS nie przerodziła się w PTSD, stosuje się interwencję kryzysową – pierwszą pomoc emocjonalną, o której była mowa wyżej i o której jeszcze opowiemy.