

# Dziecięce relacje w czasie pandemii. Jak wspierać najmłodszych?

[Katarzyna Margielska](#) 27 kwietnia 2020



Rodzice mówią, że są sfrustrowani problemami dzieci, a dzieci czują się coraz bardziej nierozumiane. (fot. iStock)

**Izolacja od przyjaciół, rówieśników, brak swobody, a do tego zestresowani rodzice. Jak obecna sytuacja odbija się na dzieciach? „Im bardziej jesteśmy wyprowadzeni z równowagi, tym bardziej skupiamy się na sobie, a wtedy pomijamy dziecko. Przystajemy uważnie patrzeć na dzieci i nie słuchamy ich.” – mówi Lucyna Kicińska, pedagogka, trenerka, wieloletnia koordynatorka Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.**

**Jak w tym trudnym okresie pomóc dzieciom, które zostały odizolowane od rówieśników i zamknięte w domu? Co możemy dla nich zrobić?**

Można być z dziećmi na różne sposoby. Jeśli mamy homeoffice to w chwilach przerwy rozmawiamy z dziećmi, organizujemy im czas. Często chcemy funkcjonować w nowej rzeczywistości na starych schematach. Trzeba stworzyć sobie nowe ramy, nowe normy, nowe rozrywki. Te 3 – 4 godziny, które w weekend spędzaliśmy razem jako rodzina, idąc do parku, do kina, na lody, stały się „czarną dziurą” i nie potrafimy tego czasu zabudować. A trzeba się za to wziąć. Każdy dzień, gdy oszukujemy się, że wszystko będzie jak dawniej i nie budujemy nowej rzeczywistości, jest dniem straconym.

**Mamy więc większy problem ze sobą?**

To, jak podchodzimy do kryzysu pandemicznego, wynika z naszego postrzegania. Mamy problem z tym, że zmiany w naszej codzienności postrzegamy jako przymus i nasze nowe „inaczej” odbierane jest przez większość osób jako „gorzej”. A nie musi być gorzej. Trzymając się kurczowo rzeczywistości przedpandemicznej ograniczamy własną przestrzeń psychologiczną do wprowadzenia zmiany, jej kontrolowania, budowania nowej rzeczywistości, wejścia na inny poziom myślenia. Gdy przejmujemy kontrolę w świadomy sposób nad tą nową rzeczywistością to dzieci też to odczuwają.

### **W przeciwnym razie przeniesiemy nasz lęk na dzieci...**

Nawet jeśli o tym nie mówimy podskórnie odczuwamy stres. Odbija się on również na najmłodszych. Nawet Świąta odbyły się w tym roku inaczej niż zwykle, bez święconki, bez rodzinnych wizyt. Brak jest stałych, powtarzalnych elementów, które dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji.

Wiele dzieci dowiedziało się już, że z uwagi na sytuację epidemiczną nie pojedą na wymarzone obozy czy kolonie. Jest też wiele rodzin, których nie stać już na jakiegokolwiek wakacje poza domem, bo straciły dochody.

Pamiętajmy, że to, co jest trudne dla rodzica, jest trudne też dla dziecka (np. problem ekonomiczny rodziny). Jednak w drugą stronę to nie działa. To, co jest trudne dla dziecka, zwykle jest dla rodzica łatwe do rozwiązania.

Nie możemy filtrować dziecięcych problemów poprzez siebie.

Jeśli dziecko z czymś do nas przychodzi, to znaczy, że sobie z tym nie radzi. Zamiast je zbywać i komentować „co ty wymyślasz, co to za problem?”, spróbujmy wykazać się empatią i pomóc dziecku. O uważność jednak trudno, gdy sami nie skorzystamy najpierw z pomocy.

Powstaje wiele nowych telefonów zaufania oraz inicjatyw pomocowych, na przykład Psychologowie dla Społeczeństwa ([www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](http://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)), gdzie za darmo udzielane są konsultacje psychologiczne. Telefon Zaufania, dla osób dotkniętych skutkami pandemii, uruchomiła też Fundacja Znajdź Pomoc. Działa on pod bezpłatnym numerem 800 220 280.

### **Skoro duża część z nas ma trudność w rozumieniu i wspieraniu dzieci, zakładam, że najtrudniej mają rodzice nastolatków?**

Rodzice mówią, że są sfrustrowani problemami dzieci, a dzieci czują się coraz bardziej nierozumiane. Nastolatki przykładowo lubią być poza domem i tam budować swoje relacje. W obecnej sytuacji, gdy słyszą od rodziców: „Odłóż ten telefon! Ile siedzisz przed tym komputerem?” – to im nie pomaga. Nie jest ich winą, że teraz wszystkie lekcje mają online. A rozmowa i kontakt z rówieśnikami też im są potrzebne. Nie mogą spotkać się z przyjaciółmi na zewnątrz, więc pozostaje telefon i komputer.

Ciągłe przesuwanie egzaminów też wzbudza u nastolatków poczucie zagrożenia i niepewności. Nastolatki mówią wprost, że zostały okradzione z ważnych wydarzeń w ich życiu. Tym młodym ludziom jest po prostu przykro. Z perspektywy dziecka, a szczególnie maturzysty, brak uroczystej akademii na zakończenie szkoły może być dużym problemem. Rodzice z kolei, pogrążeni w swoich „prawdziwych” problemach, nie potrafią spojrzeć z pozycji dziecka czy nastolatka. Gdy mamy dzieci nie jesteśmy już tylko dla siebie. Powinniśmy być dla nich przewodnikami. Dziecko, też nastoletnie, ma prawo uzyskać od rodzica wsparcie czy zrozumienie.

U dziecka pojawia się płyta negatywnych myśli: „świat jest zły, czuję się okradziony, uwięziony.” Warto więc te myśli przekierować, np. „to nie jest tak, że świat jest zły, tylko my się wzajemnie chronimy...”

**Jest też problem nastolatków, które są w związkach i nie mogą spotkać się z ukochanym/ukochaną.**

Im trudniej sobie taką sytuację zracjonalizować. Za takimi pierwszymi miłościami kryją się wielkie emocje, których my dorośli często nie pamiętamy. Wtedy kontakt ze zrozpaczonym nastolatkiem staje się jeszcze trudniejszy. Warto więc rozmawiać na zasadzie: „To nie jest tak, że wszyscy chcą zniszczyć wasz związek. Możecie szukać innych form kontaktu. Możecie też sprawdzić, czy to uczucie jest dla was tak samo ważne.”

### **Chciałam zapytać o małe dzieci. Mają one teraz mocno ograniczone bodźce. Wychodząc na zewnątrz widzą wszędzie ludzi w maseczkach na twarzy...**

Dzieci charakteryzują się tym, że akceptują rzeczywistość, nie oceniają jej. Kiedy widzą osoby o innym kolorze skóry też tego nie wartościują. Nie rodzą się rasistami. Wszelkie znaczenia, również te nieprawidłowe czy krzywdzące dla innych, przyswajają z czasem, ze swojego otoczenia.

Tak naprawdę przebywanie 24 godziny na dobę z małymi dziećmi to świetny moment na stymulowanie ich rozwoju. Mogą one dużo więcej nauczyć się poprzez możliwość interakcji z nami. Mają szansę na szybki skok rozwojowy. Znam wiele takich rodzin, w których małe dzieci zaczęły raptem mówić pełnymi zdaniami, nauczyły się same jeść, pić z normalnego kubeczka, a nie tylko z „niekapka” itp. Zachęcałabym, żeby być z dziećmi, spędzać z nimi czas, zamiast skupiać się na porządkach w szafie. Porządki możemy robić razem z dwulatkiem.

### **Znam dwulatki, które skarżą się, że chcą do dzieci.**

Jeśli dziecko chodziło do żłobka, na spacer, na plac zabaw to chce kontaktu z rówieśnikami. Chce się z nimi bawić, rozwijać. Warto więc dać coś dziecku w zamian. Pokazać mu, że jesteśmy my, dorośli i razem możemy spędzać czas. Dbajmy też, mimo wszystko, o relacje z bliskimi, przez telefon, przez Skype, bez względu na to, czy dziecko o to prosi, czy nie. Małe dziecko nie umie samo wyrazić swoich potrzeb. Nie powie nam, że brakuje mu kontaktu z dziadkami. Dla dwulatka kontakt video z innym dzieckiem niewiele wniesie, ale taki sam kontakt z dorosłymi już tak, chociaż przez chwilę. Dziecko ucieszy się, odmacha cioci albo dziadkowi, zapamięta ich, chociaż po dwóch minutach pobiegnie do swoich zabawek.

### **Czy kilkuletniemu dziecku jesteśmy w stanie zastąpić rówieśników?**

Może nie chodzi o zastąpienie, ale o pokazanie ciekawej alternatywy. Oczywiście najdogodniejszą sytuacją jest kontakt z rodzeństwem. Są też rodziny, które były długo w izolacji i są zdrowe. Decydują się więc na spotkania swoich dzieci, żeby te mogły się razem pobawić. Warto również korzystać z oferty edukacyjnej i rozrywkowej dostępnej w Internecie, jak choćby audycje muzyczne dla najmłodszych z filharmonii. Umożliwiamy też dzieciom utrzymywanie relacji przez Internet. Warto kilkuletnim dzieciom podpowiedzieć, po co jest takie spotkanie na Skype: „może pokażesz koledze co narysowałeś, co zbudowałeś z lego, co zrobiłeś”. Młodsze dzieci, przyzwyczajone do wspólnej zabawy w ciągłym ruchu, mogą mieć trudność w takim kontakcie online, gdzie pozostaje im głównie rozmowa.

### **A co z dziećmi w wieku 5-10 lat? Tutaj często pojawia się słynne „nudzi mi się”.**

W komunikacji „nudzi mi się” jest informacja: „nie mam swojego stałego programu”. Dzieci przyzwyczajone są teraz do wielu bodźców, do zajęć pozalekcyjnych, do tego, że ciągle ktoś je zabawia. Nawet, gdy idą na urodziny to zabawę najczęściej prowadzi jakaś animatorka. Zawsze jest ktoś, kto im organizuje czas. Mówimy dziecku „idź zrobić układankę”. I dziecko wraca po godzinie po nowy pomysł, bo nawet nie wie, że samo mogłoby coś wymyślić. Gdy mamy nową rzeczywistość, a sami jesteśmy sfrustrowani, nie słyszymy w tym „nudzi mi się” zaproszenia do wspólnego spędzenia czasu. Spróbujmy zbudować nowy rytm dnia,

wprowadzić nowe rozrywki. Możemy nawet rozrysować z dzieckiem tabelkę: „Tu jest taki czas, że ty robisz coś sam i ja też, a tu jest czas, który spędzamy razem.”

### **Słyszymy też pytania w rodzaju „kiedy zobaczę się z Leonem, z Frankiem, z Olą, kiedy pójdę na basen, na karate?”**

Również dorośli narzekają, że nie mogą rozwijać swoich pasji. Może to być jednak dobry czas na zrewidowanie tego, co nas naprawdę interesuje. Czy wszystkie pasje, zajęcia są dla nas tak samo ważne? Starsze dzieci bardziej potrzebują rozmów i zrozumienia. Warto więc z nimi rozmawiać o tym, co robią, gdy będą już mogły wyjść na zewnątrz i normalnie funkcjonować. Dowiedzieć się, czego najbardziej im brakuje. To samo dotyczy przyjaźni. Możemy uświadomić sobie, że nie chcemy już przyjaźnić się z daną osobą.

### **Nie wszystkie dzieci tęsknią za rówieśnikami. Są przecież takie, którym ta sytuacja odpowiada.**

Znam dzieci (10-11 lat), które uświadomiły sobie, że te szkolne przyjaźnie wcale nie są dla nich tak ważne. Szczególnie, gdy dziecko ma rodzeństwo lub kontakty po sąsiedzku, łatwiej mu zweryfikować pewne relacje. Czasem myślimy, że dziecko musi mieć dużo przyjaciół. Tymczasem ono mogło tkwić w niezdrowych układach i zależnościach. Teraz może to przewartościować.

### **I uwolnić się.**

Tak, mieć możliwość, żeby wypaść z jakiegoś systemu, dla swojego dobra. Są dzieci, które łapią oddech, bo nie są narażone na krzywdzące sytuacje. Przykładem może być przyjaźń, która opiera się na stawianych dziecku warunkach: „jeśli chcesz należeć do naszej grupy to musisz mieć takie buty, taki plecak, robić to czy to...”. Obserwujemy obecnie takie sytuacje. Znam klasę, gdzie jest dziewczynka, która w normalnych, szkolnych warunkach wiodła prym. Była przebojowa, popularna, mówiła innym, co mają robić. Inni, choć im się to nie podobało, podporządkowywali się. Teraz, podczas zajęć online, jest przez innych uczniów zagłuszana, wyrzucana z lekcji. Dzieci robią jej to, co ona robiła im wcześniej. Jest to typowe zachowanie przemocowe odwetowe. Ta sytuacja powinna być zauważona i rozwiązana dużo wcześniej przez dorosłych. Dla tej dziewczynki nowa rzeczywistość jest niezrozumiała i ona nie umie się w niej odnaleźć. Nie widzi zależności ze swoim wcześniejszym zachowaniem, ponieważ nikt jej nie powiedział, że przekracza granice rówieśników.

### **To pokazuje jednak w jakich niezdrowych mechanizmach funkcjonowało wiele dzieci.**

Nowa sytuacja jest korzystna dla dzieci, które mają fobię szkolną. Te dzieci wyciągają sobie teraz oceny o 1-2 stopnie. One są u siebie w domu, na swoich zasadach. Coraz więcej dzieci cierpi na tego typu fobie, co objawia się u nich na poziomie psychosomatycznym. To są często dzieci, które były w niezdrowych układach lub dzieci, które nie chciały być w szkolnych relacjach, bo te relacje są dla nich nie do udźwignięcia. Dla dużej grupy dzieci sytuacje szkolne są przytłaczające. Odpowiadanie przy tablicy jest dla nich wielkim stresem. Boją się oceny kolegów i wykluczenia. Dlatego nie jest tak, że wszystko, co się teraz wydarza jest złe. Wszyscy możemy z tej sytuacji wyjść obronną ręką, jeśli zaakceptujemy, że mamy nową rzeczywistość. Potrzeba nam nowych zachowań, nowych strategii, nowych umiejętności. Tkwimy w stanie głębokiego zaprzeczenia, jeśli wierzymy, że uda nam się to przetrwać na starych skryptach myślowych.