

KORONAWIRUS W ŚWIECIE BAJEK, CZYLI JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI W CZASIE PANDEMII.

Jak w zaczarowanym świecie bajek, rzeczywistość czasu pandemii koronawirusa napisała dla nas nową fabułę. Dotychczasowe zadania i role dopasowujemy do nowo zdefiniowanych wyzwań. Nałożone ograniczenia w związku z pandemią wymagają od nas podporządkowania obecnemu trybu życia do nowych warunków, a częstym towarzyszem w tym wymagającym zadaniu jest mieszanka rozmaitych emocji, które wydają się nie do zatrzymania.

Przed podobnym zadaniem stanęły nasze dzieci, gdy drzwi szkół, przedszkoli zostały zamknięte. Mogły wśród nich pojawić się mieszane uczucia od radości po wewnętrzny niepokój czy lęk. Wprawdzie nie muszą już chodzić do szkoły, ale straciły w wyniku pandemii swobodny kontakt z rówieśnikami. Co więcej bombardowane są z telewizji, radia czy Internetu nie zawsze rzetelnymi informacjami, które mogą pogłębiać poczucie zagrożenia. W obliczu obecnej sytuacji pojawiające się wśród dzieci negatywne emocje są absolutnie zrozumiałe, warto się natomiast przy nich na chwilę zatrzymać i nimi zaopiekować.



W tym celu z pomocą dla rodziców ruszyli specjaliści i przygotowali darmowe narzędzia w formie opowiadań, bajek czy dzienników dotyczących czasów pandemii. Opierają się na tym, że naturalną formą przedstawiania trudnych tematów jest opowieść. Ponadto pozwala ona na uchwycenie takich wymiarów wypowiedzi, które mogą być nieświadome.

BAJKI – POMAGAJKI

Za pomocą bajek rodzice zapewniają bezpieczną podróż w miejsce, gdzie dziecko może odnaleźć część siebie, poprzez nazywanie swoich uczuć, emocji dotyczących konkretnych problemów z którymi się borykają w obecnej sytuacji. Gdy towarzyszymy naszym pociechom podczas czytania bajek czy rozmowy na trudne tematy warto kierować się następującymi wskazówkami:

Przygotuj się do wspólnej rozmowy na tematy trudne. Zanim usiądziemy do wspólnego czytania bajek warto zapoznać się z formą oraz fabułą wybranej bajki czy opowiadania. Nie każda treść zawarta w książeczce może odpowiadać możliwościom rozwojowym, a przede wszystkim stopniu wrażliwości naszych dzieci. Bądźmy przygotowani na trudne pytania. Udzielajmy odpowiedzi zgodnie z prawdą, a ich poziom szczegółowości dopasujemy do wieku dziecka.

Obserwuj reakcje dzieci na fabułę bajki czy ciężar danego tematu. Warto zaobserwować zmiany jakie rysują się na twarzach naszych dzieci. Dzieci różnią się między sobą, w związku z czym reakcje na zaprezentowaną bajkę mogą być rozmaite. Niektóre z nich mogą dopytywać o szczegóły fabuły, inne nie wykażą zainteresowania, a jeszcze inne mogą odczuwać przerażenie. Ważne, abyśmy spróbowali wspólne dostrzec oraz nazwać towarzyszące im uczucia.

Staraj się nie sugerować co dziecko powinno czuć. Bajka, opowiadanie czy rozmowa może pobudzić głęboko skrywane emocje. Nie osądzajmy i umniejszajmy tego co dziecko czuje. Starajmy się pomóc w nazwaniu towarzyszących emocji.

Słuchaj uważnie. Podczas rozmowy z dzieckiem starajmy się zadawać pytania otwarte, które nie sugerują odpowiedzi a pozwalają na otwartą rozmowę. Pozwoli to śledzić, czy pojawiły się w głowach naszych dzieci jakieś niewypowiedziane lęki, które w ukryciu mogą urastać do olbrzymich rozmiarów. Nie zmuszajmy dziecko na siłę do wspólnego czytania czy rozmowy. Najwidoczniej nie jest to odpowiedni moment na taką rozmowę. Jednocześnie zasygnalizuj, że jesteś na nią gotowi. Potencjalnie dopytajmy, czy możemy coś zrobić, aby ułatwić taką rozmowę.

Pokaż, że mamy wpływ. W wielu bajek znajdziemy tak ważną w obecnych czasach instrukcje higieny osobistej. Przejdźmy z dzieckiem przez nią krok po kroku. A następnie do dzieła! Razem z naszymi dziećmi bądźmy jak super bohaterowie walący z zarazkami na naszych dłoniach. Pokażmy również, jak możemy w czasach pandemii zadbać o naszych najbliższych zachowując dystans fizyczny, ale nie dystans w relacji. Ustalmy wraz z naszą pociechą terminy spotkań z rówieśnikami czy dziadkami. Dzięki temu, zapewnimy czas na wymianę doświadczeń w nowej rzeczywistości.



Z INNEJ BAJKI

Jak każda bajka posiada swoją fabułę tak i my powinniśmy stworzyć w obecnej rzeczywistości nowy harmonogram dnia. Potrzebujemy tego nie tylko my dorośli, ale i nasze dzieci. Wspólnie zaplanujmy zadania, które będziemy realizować każdego dnia. Mogą one przybrać formę komiksu, który będzie obejmował zarówno codzienne obowiązki tj. pobudka, mycie zębów czy nauka jak i przyjemności jak na przykład rozmowa z rówieśnikami.

Nie zapomniemy o sobie. Bądźmy świadomi swoich myśli i towarzyszącym im obaw. Nie przenośmy je na nasze dzieci. Starajmy się zachować spokój. Poszukajmy odpowiedniego partnera do wirtualnej rozmowy, z którym możemy porozmawiać o naszych lękach. Pamiętajmy, że nawet w trudnych momentach, których obecnie nie brakuje, możemy się rozwijać. Jest to możliwe, dzięki doświadczanemu wsparciu od naszych bliskich, poczuciu wpływu na pewne obszary naszego życia, które z pozoru mogą się wydawać błahe jak na przykład w co się dzisiaj ubiorę czy zjem na śniadanie.

A TERAZ CZAS NA BAJKI

Możecie je stworzyć wspólnie ze swoim dzieckiem bądź skorzystać z już istniejących wariantów.

Pamiętnik:

[Dziennik z czasu kwarantanny](#)

autorstwa Katarzyny Adamiak

Dla najmłodszych:

[Cześć – Jestem WIRUS- kuzyn grypy i przeziębienia](#)

autorstwa Manueli Molina Cruz

Dla nieco starszych:

[Jeżyk Bartek zostaje w domu](#)

autorstwa Marty Mytko

[Masz tę moc.](#)

Książkę stworzył zespół, w którego skład wchodził: Ewa Podleś, Agnieszka Frączek, Alicja Bender, Baltazar Fajto, Patrycja Herbut, Monika Kalinowska, psych. Ewelina Krupniewska, lek. med. Beata Kusak, lek. med. Justyna Laskowska, lek. wet. Wiktoria Melges, psych. Ewelina Opalko, Basia Szymanek, Joanna Wasilewska, psych. Agnieszka Wilkaniec-Herman, Natalia Zalewska-Domitrz. E-book opublikowało Wydawnictwo Olesiejuk.



Pozdrawiam serdecznie

Magdalena Kandzióra

