

Sytuacja kryzysu epidemiologicznego - jak wspierać dzieci?

Życie w niepokoju nie jest nam obce odkąd pojawiła się informacja o niebezpiecznym wirusie z Chin – Covid19. Z upływem kolejnych miesięcy sytuacja diametralnie się zmienia. Czujemy się niepewnie a media nie pozwalają nam zapomnieć nawet na chwilę o obostrzeniach i zagrożeniu.

Pojawia się więc strach, a wraz z nim panika. W takich sytuacjach nie trudno sobie przypomnieć tytuły książek jakie czytaliśmy jako dorosłe osoby i filmy jakie oglądaliśmy o epidemiach, jak np. Dżumę Alberta Camusa albo Epidemię strachu Stevena Soderbergha. Pojawienie się epidemii niejako zmusza nas do przejęcia, głośnych komentarzy, naszych spekulacji i oglądania reportaży w TV. Dzieci w tym czasie nas słuchają, obserwują, towarzyszą nam, niejako naśladują i powtarzają to, co usłyszały.

Temat koronowirusa w przedszkolu pojawił się po raz pierwszy na początku marca, budził zaciekawienie i był niejednokrotnie tematem dla żartów wśród najmłodszych. Od tamtej pory emocje dzieci w szczególny sposób zostały wystawione na próbę. Należy pamiętać że najmłodszy mierzą się z emocjami dopiero kilka lat, dosłownie policzalnych na palcach jednej ręki, próbują sobie poradzić z wszelkimi zawłościami codzienności, ale brak im wiedzy i doświadczenia. W tym wypadku potrzeba zrozumienia i wyjaśnienia, a także drogowskazów, jak znaleźć drogę do spokoju i równowagi, zwłaszcza jeśli otaczający je świat nagle zmienia się z powodu pandemii.

W osiągnięciu równowagi i bezpieczeństwa niezbędny w tym wypadku okazuje się kontakt z dorosłymi, czyli z rodzicami lub innymi opiekunami. Szczególnie jeśli chodzi o najmłodszych edukacja emocjonalna jest w tym wypadku fundamentalna. To poprzez rozmowy z dorosłymi, jak również w ich obecności oraz obserwując ich zachowania i reakcje, dzieci poznają zasady rządzące światem uczuć. Dzięki temu dzieci te wyrastają na ludzi empatycznych i emocjonalnie ekspresyjnych. Ponadto odpowiedni rozwój emocjonalny gra ważną rolę w przystosowaniu się człowieka do dorosłości, życia w społeczeństwie, w umiejętności przestrzegania zasad, przepisów i regulacji. Umiejętność panowania nad różnymi reakcjami, zwłaszcza tymi silnymi, zapobiega niekontrolowanym działaniom, które mogą eskalować i w konsekwencji okazać się krzywdzące lub nawet niebezpieczne dla innych, zwłaszcza w obliczu wszechobecnej choroby.

W tym wypadku współdziałanie wychowawcze i edukacyjne na poziomie rodzic - nauczyciel jest nieodzownym elementem koniecznym do osiągnięcia optymalnych efektów w kształtowaniu młodego pokolenia, w tym także kompetencji emocjonalnych. Bowiem umiejętność regulowania stanów emocjonalnych i form jego ekspresji oddziałują na relacje międzyludzkie. Ponadto rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć, odpowiednia ich ekspresja, jak również modulacja, która nie zakłóci interakcji społecznych poprzez łamanie powszechnie panujących zasad i norm jest niezwykle istotna, dlatego że wszystko to zapewnia zaspokojenie indywidualnych potrzeb jednostki oraz sprzyja rozwojowi potencjału życia.

Co więcej w tym wypadku słowo „uważność”, wydaje się być słowem klucz, na drodze do współpracy i rozwijania owej kompetencji emocjonalnej naszych dzieci. To dzięki niej widząc jak dziecko okazuje uczucia, jak reaguje w danej sytuacji konfliktu, zagrożenia możemy odpowiednio reagować i wspierać tak, aby dziecko mogło przejść przez doświadczenie bez agresji i szkody dla uczestników zdarzenia.

Magdalena Czub po wnikliwej analizie literatury wymienia następujące kategorie kompetencji emocjonalnej u dzieci w wieku przedszkolnym:

- „zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z dorosłymi,

- zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z rówieśnikami,
- świadomość siebie jako odrębnej osoby w relacjach z innymi,
- ekspresja emocji (wyrażania uczuć poprzez ekspresję mimiczną, ruchy, gesty, słowa),
- empatia (zdolność do dzielenia doświadczeń emocjonalnych z innymi),
- regulacja emocji (zdolność do zarządzania własnymi reakcjami emocjonalnymi, samodzielnie i z pomocą innych osób),
- zgodna z oczekiwaniami społecznymi kontrola impulsów (zdolność do odroczenia gratyfikacji i hamowania reakcji raniących innych ludzi),
- rozumienie stanów umysłowych innych ludzi (ich reakcji, sposobu komunikowania się i zachowania),
- poczucie kompetencji (zdolności i możliwości wpływania na środowisko wewnętrzne)”

Powyższe komponenty mogą być dla każdego rodzica i nauczyciela wychowania przedszkolnego wyznacznikiem do kreowania przestrzeni wychowawczej w domu i sytuacji wychowawczo – dydaktycznej w przedszkolu każdego dnia.

Jednym z najprostszych sytuacji edukacyjnych, które są w zasięgu ręki dla każdego z nas jest przeprowadzenie rozmowy na temat emocji. Zapytanie dziecka o to czym jest miłość, radość, tęsknota. Wszystko to daje nam informacje na temat rozumienia emocji przez dziecko i jest inspiracją do dalszych rozmów na te temat.

Innym sposobem poznawania emocji, również tych związanych z ryzykiem zarażenia się niebezpieczną chorobą są bajki terapeutyczne, po które może sięgnąć zarówno rodzic jak i nauczyciel. Jest to bardzo ciekawa metoda służąca poznawaniu emocji naszych dzieci. Co więcej jedną z funkcji, jaką spełnia bajka terapeutyczna, jest możliwość wcielania się w postać ze słuchanego opowiadania. W ten sposób dziecko utożsamia się z nią i wspólnie przeżywa. Emocje towarzyszące bohaterowi opowiadania mogą stać się tożsame z tym, co czuje dziecko, albo wręcz odwrotnie – mogą stanowić zupełnie inny, nieznan do tej pory punkt widzenia czy też odczuwania.

Inną ważną funkcją w kontekście rozwijania kompetencji społecznych, jaką spełnia bajkoterapia, jest budowanie zasobów osobistych, a tym samym komponentów wiedzy o świecie emocji. Zasoby osobiste tworzą się na fundamencie poprzednich doświadczeń, które kształtuje się poprzez relację ze środowiskiem. Dziecko może je nabyć poprzez doświadczenia, ale również dzięki procesowi naśladownictwa i identyfikacji. W tym wypadku bajka terapeutyczna odgrywa tutaj specjalną rolę, ponieważ może kompensować braki środowiska, w którym dziecko wzrasta. Ponadto bajka terapeutyczna staje się źródłem wiedzy, umiejętności, źródłem pozytywnych doświadczeń, również tych związanych z odczuwaniem, a wszystko to z kolei pomaga skutecznie radzić sobie w środowisku i świecie społecznym.

Reasumując bajek terapeutycznych nie należy się obawiać tylko po nie sięgać, bowiem zdrowie, również to emocjonalne naszych dzieci jest bardzo ważne. Zatem zachęcam ogromnie i poniżej odsyłam do bajki, której treść znakomicie wpisuje się w emocje związane z obawą przed chorobą.

„Kazik, Panda Takai i lęk przed zarażeniem chorobą”

Kazik miał dzisiaj wspaniały dzień w przedszkolu. Bawił się z Michałkiem w pirackie

chowanie skarbów. Najpierw ustalili, że skarbem będzie nic innego, jak pudełko kolekcji Zinksów Michałka i Kazika. Obmyślili doskonałą kryjówkę za wózkami domem dla lalek, następnie namalowali razem mapę, która miałaby prowadzić przyszłego poszukiwacza do skarbu, a następnie ukryli mapę pod pudełkiem klocków, które dzieci najrzadziej wybierały do zabawy. Jednak już po obiedzie nie mogli wytrzymać oczekiwania, aż ktoś sam odnajdzie mapę i spróbuje odszukać ich skarb, więc sami to zrobili i po południu, kiedy był czas na zabawy na dywanie, bawili się zestawem figurek.

Przy okazji wożenia Zinksów kolejnymi koparkami i samochodami Kazik rozmawiał z Michałkiem o koronawirusie, o którym słyszał u siebie w domu od kilku dni. Okazało się, że u Michałka też wszyscy o nim wiedzą, więc wymienili się kilkoma ważnymi informacjami, które, jak się okazało, często były zupełnie inne. Na przykład Michałek uważał, że wirus zaczął się od jakiegoś chorego nietoperza, a Kazik słyszał w domu, że wy dostał się z jakiegoś szpitala w Chinach, czyli daleko stąd. Michałek uważał też, że ten wirus jest tylko tam, a Kazik słyszał, że ludzie latający samolotem zarażają innych ludzi w krajach, do których lecą. W jednym byli zgodni – wiedzieli, że to jakaś groźna choroba, ale nie rozumieli co to znaczy.

Szybko okazało się, że nie tylko Michaś i Kazik wiedzą coś o koronawirusie, wszystkie dzieci miały to czy tamto o tym do powiedzenia. Jedną z dziewczynek, Lenka, której mama pracuje w szpitalu, powiedziała nawet, że trzeba nosić maseczki na twarzy i to bardzo wszystkich rozbawiło. Taki mały Staś, który jest młodszy od wszystkich, uważał za to, że koronawirus to jakaś zupka.

Pani Ania dostrzegła, że wszystkie dzieci są poruszone rozmową o nowej chorobie, o której wiedziała trochę więcej niż Kazik, Michaś, Staś, a nawet mała Lenka. Poprosiła więc, aby rozsiadły się w kole i zapytała, co dzieci czują, kiedy myślą o koronawirusie. Koleżanki i koledzy Kazika mówili różne rzeczy, często sobie żartowali i śmiali się. Nawet Kazik wymyślił, że chodzi o zupę z nietoperza, a to już w ogóle było bardziej zabawne. Pani Ania pokiwała tylko głową i poprosiła, aby dzieci zapytały w domu rodziców o tego wirusa i porozmawiają znowu jutro.

Kiedy Kazik wrócił do domu, opowiedział tacie i mamie o wszystkim, czego się dowiedział, nawet o żarcie z zupy z nietoperza. Rodzice wysłuchali Kazika i zrozumieli, że ich dzieci niewiele wiedzą o tym, co się dzieje. Zgodnie uznali, że powinni im trochę na ten temat powiedzieć.

- Kaziku, Anielko, to prawda, że na świecie pojawił się ten koronawirus, jednak nie do końca wiadomo, skąd on się wziął, co zresztą nie jest teraz tak ważne. Czytaliśmy z mamą wiadomości, tak naprawdę niewiele wiadomo na pewno. Jednak już teraz możemy wam powiedzieć, że jutro i w piątek idziecie ostatnie dni do przedszkola, a później zostanieie z nami w domu przynajmniej na dwa tygodnie.

- W domu? Nic nie mówiliście o żadnych feriach ani nic! – zdziwiła się mała Amelka.

- To nie będą ferie – odparła mama. – W ferie chodzimy do kina, do parków rozrywki, na place zabaw, robimy sobie wycieczki. Tym razem spędzimy cały czas razem w domu. My też nie idziemy do pracy, ale to nie jest urlop, tylko kwarantanna.

- Kwarantanna?

- Tak, Kaziku. Kwarantanna to taki czas, kiedy nie wychodzimy spotykać się z innymi ludźmi, żeby nie zarazić się tą chorobą, a jeżeli jesteśmy już chorzy, to aby nie zarazić innych, zwłaszcza starszych ludzi. Nie będziemy chodzić nawet tak często i co chwila na zakupy, tylko raz na jakiś czas, bardzo rzadko.

- Czyli cały dzień będziemy oglądali i czytali bajki? – ucieszyła się niepewnie Amelka.
- Na pewno też! Tata wymyślił dla Was kilka super zabaw, które oglądaliśmy w Internecie, a ja pożyczyłam od koleżanki maty do ćwiczeń i będziemy się razem bawić i ćwiczyć
- O, tak! Ja nawet wyjąłem z piwnicy moją starą gitarę! – odpowiedział tata. – Może pomożecie mi przypomnieć sobie, jak się gra? - Ja nie rozumiem... - odparł Kazik. – Przecież już nie raz byłem chory, zarażały mnie dzieci w przedszkolu, raz nawet zaraziłem się od mamy! I nie musieliśmy z tego powodu siedzieć wszyscy w domu!
- Masz rację, Kaziku, niestety ta choroba jest trochę inna niż wszystkie. Jest nowa, więc nie ma na nią jeszcze lekarstwa. Łatwo się nią zarazić, bo wystarczy być blisko kogoś, kto kichnie, a ma tę właśnie chorobę. Jest też ten kłopot z koronawirusem, że od momentu zarażenia długo nie widać objawów, na przykład kaszlu i gorączki, a już możesz w tym czasie przekazać tę chorobę innym. Później trzeba się leczyć w szpitalu i z tego, co wiemy, nie zawsze można odwiedzać taką osobę. Na szczęście wiemy też, że już bardzo dużo osób na świecie wyzdrowiało!
- To po co to siedzenie w domu?! – Kazik wydawał się coraz bardziej zdenerwowany.
- Im mniej ludzi spotkasz, tym mniejsze ryzyko, że się od kogoś zarazisz, prawda? Jak będziemy ze sobą razem, pomożemy lekarzom, nie chorując. Mają teraz i tak bardzo dużo pracy, więcej niż dotychczas, wszystko po to, aby jak najwięcej ludzi wyzdrowiało!
- To straszne! Mamo, przecież ja dzisiaj chyba kichnąłem! I w ogóle jakoś dziwnie się właśnie czuję!
- Kaziku, słyszymy, że się boisz. To normalne, mama i ja też się trochę boimy. Na szczęście jest wielu mądrych ludzi, którzy mówią nam, co należy robić, aby się nie zarazić. Oprócz pozostania w domu trzeba często myć ręce, unikać ludzi, którzy kaszlą i kichają. A jak już zaczynamy chorować, dzwoniemy do superlekarzy, którzy do nas przyjadą i stwierdzą, czy w ogóle można podejrzewać, że to ta choroba.
- No i co wtedy? To straszne, jak się to złapie! Może ja już mam tę koronę!
- To jest ten najtrudniejszy moment strachu. Jak myślisz, czy można z nim sobie jakoś poradzić?
- Nie chcę już o tym rozmawiać!
- Chcesz o tym sobie sam pomyśleć u siebie, a później wrócimy do tematu?
- Nic nie chcę!

I Kazik poszedł do siebie się położyć. Czuł się dziwnie i niepewnie. Jutro jeszcze pójdzie do przedszkola? A co, jeśli tam się zarazi? To okropne, nigdzie nie pójdzie, o nie! Zadumał się przez chwilę i przypomniał sobie, że przecież pandy mieszkają w Chinach... rozmyślał przez chwilę o swoim przyjacielu Pandzie Takai. Skoro on tam mieszka, to równie dobrze może być już chory! O, nie! To byłoby okropne!

Wtedy oczami wyobraźni zobaczył spokojnego pandę śpiącego przy strumyku, wygrzewającego swój kudłaty, czarno-biały brzuch w słońcu. Nie podchodząc do przyjaciela za blisko zawołał:

- Pando! Hali, Pando! Czy jesteś chory?
- Dzień dobry, Kaziku! Co to za niezwykła pobudka?

- Pytam, czy nie jesteś chory? Bo jak jesteś, to muszę sobie stąd iść!
 - Ach, Kaziku, pewnie ci chodzi o tego wirusa? Na szczęście pandy nie chorują. Możesz podejść śmiało! No chyba, że się boisz?
 - Boję się, ale skoro mówiące pandy nie chorują, to do ciebie podejdem.
 - Czego się boisz, Kaziku?
 - Boję się, że zachoruję, a potem będę w szpitalu zupełnie sam. Dzieci gadają w przedszkolu, że wirus już zaraz będzie w Polsce, że jak ktoś kichnie, to się zarażę.
 - No tak. I jak myślisz Kaziku czy ten strach jest zły?
 - Zły! Wolałbym się nie bać!
 - Ale to chyba nie pierwszy raz, jak się boisz?
- Kazik pomyślał chwilę. Oczywiście, że nie, kiedyś bał się innych rzeczy, teraz już nie bo jest duży. Teraz czasami boi się pajaków, ale też nie zawsze.
- Tak, Kaziku, strach jest całkiem normalny i takie nie do końca zły. Ja też się boję różnych rzeczy!
 - Naprawdę?
 - Oczywiście. Zwierzęta również mogą zachorować, często na zupełnie inne choroby niż wasze, ludzkie. A w świecie zwierząt nie ma naukowców i lekarzy, którzy nam powiedzą, co robić, aby się nie zarazić. Więc mimo tego, że trochę się boimy, przestrzegamy zasad higieny i innych ze świata zwierząt, co pomaga opanować nam strach. Sam na pewno widzisz, że kiedyś bałeś się czegoś bardziej, a teraz boisz się mniej.
 - To znaczy, że z koronawirusem będzie podobnie?
 - Oczywiście! Natomiast dzięki tym obawom na pewno będziesz teraz uważniej i częściej mył ręce, uważał, kiedy zobaczysz kogoś, kto kicha. Przecież jest jeszcze twoja siostra Amelka, której przyda się pomoc jej starszego brata!
 - Pando, a co jeżeli mimo wszystko się rozchoruję?
 - Wtedy będziesz musiał szybko wyzdrowieć! Tak jak z grypy, anginy czy przeziębienia!
 - Mama i tata mówili, że jeszcze nie ma na to lekarstwa!
 - Mówili też, że dużo ludzi na świecie wyzdrowiało, prawda? Kaziku, bywają takie chwile i może to się przydarzyć każdemu, że poczujesz większy strach. Na szczęście możesz nad tym zapanować!
 - Mogę? W jaki sposób?
 - Pomyśl o lekarzach i rodzicach, którzy robią wszystko, by cię ochronić. Od razu lepiej, czyż nie? Teraz pomyśl, że możesz dbać o swoje zdrowie, wystarczy często myć ręce i zostać w domu. Jak się na tym skupisz, strach też wydaje się mniejszy, prawda? Teraz pomyśl o Amelce, o tym, jak dużo czasu będziecie mogli spędzać w domu na zabawie, będziecie bawić się z mamą w gimnastykę, a z tatą grad na gitarze! I kto wie, jak wiele innych pomysłów przyjdzie wam razem do głowy! Będziecie też na pewno wychodzili na spacer do lasu, bo jest coraz piękniejsza, wiosenna pogoda.
 - Pando, faktycznie czuję się coraz lepiej.

- Pomyśl, że jeszcze jutro i pojutrze będziecie w przedszkolu. Dzisiaj bawiliście się w piratów. Może jutro moglibyście razem poćwiczyć i poudawać... jak myślisz, kogo?

- Możemy pobawić się w szpital!

- Brawo, Kaziku kiedy robi się czasem smutno lub strasznie, weź głęboki oddech, pomyśl o tych wszystkich miłych rzeczach, a twój lęk skurczy się do takich malutkich rozmiarów, że może o nim zapomnisz.

- Dziękuję, Takai!

Kazik wrócił do rodziców i Amelki. Postanowili razem przygotować „Kontrakt Domowego Przedszkola”, a następnego dnia w przedszkolu razem z panią Anią porozmawiali o swoich uczuciach, wysłuchali bajki, a później bawili się razem w szpital. Niektórzy byli ratownikami, niektórzy pielęgniarzami, inni lekarzami, a inni pacjentami. Wszyscy często myli ręce i zbierali pomysły na zabawy z rodzicami w domu. Kazik nawet pomyślał, że ta kwarantanna może być całkiem nową przygodą.

Rodzicu!

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czym jest koronawirus, sprawdź jakie wiadomości posiada dziecko na jego temat.
- Zapytaj dzieci, czym jest strach. Czy odczuwają go, myśląc o zarażeniu się chorobą?
- Zapytaj dzieci, jak myślą, w którym momencie Kazik zaczął się tak naprawdę bać? Co wydało mu się najstraszniejsze?
- W czasie rozmowy z Pandą dodaj kilka swoich pomysłów na to, jak dzieci mogą się rozchmurzyć i dbać o dobry nastrój.
- Poszukaj z dziećmi plusów związanych z kwarantanną i pobytem w domu z rodzicami.

Opracowała mgr Barbara Głuszek

Źródło: Wychowanie w przedszkolu, czasopismo dla nauczycieli, kwiecień-maj 2020

M. Litwinow, *Wychowanie w przedszkolu, Bajkoterapia*, nr 56 (Kwiecień 2020)