

Czy kryzys jest zły?

Jak rozmawiać z dziećmi o sytuacji kryzysowej i konsekwencjach z niej płynących?

Maria Libiszewska



Wirus COVID-19 rozprzestrzenił się po całym świecie i dotknął niemal każdej sfery życia. Sytuacja rozwinęła się bardzo szybko, wpływając mocno na naszą codzienność i sposób funkcjonowania. Niezależnie od tego, czy choroba pojawiła się w najbliższym otoczeniu dzieci, przeżywają/przeżywały one dużą zmianę. Zmagają/zmagają się z różnymi emocjami oraz szybko musiały zaadaptować się do nowych warunków. Kiedy zagrożenie ustanie, wrócimy do szkoły. Chcielibyśmy, aby był to powrót do normalności, do rzeczywistości, którą znamy i w której czujemy się bezpiecznie. Jednak świat, w którym żyjemy nie będzie już taki sam. Dlatego warto z dziećmi rozmawiać o sytuacji, z którą wszystkim nam przyszło się zmierzyć.

Kryzys jest jak tornado, przychodzi znienacka, niszczy to, co znamy i zaprowadza nowe porządki. Sprawia, że czujemy się zaniepokojeni, tracimy grunt pod nogami i poczucie bezpieczeństwa. W pierwszej chwili jest trudno. I na poziomie emocji i w codziennym życiu. Potrzebujemy czasu, by zorientować się w nowej sytuacji. Kiedy pierwszy kurz opadnie, zaczynają się pojawiać pozytywne zjawiska: szybko ustalamy, co w tej sytuacji jest dla nas ważne, szukamy wsparcia oraz nowych sposobów funkcjonowania. Rozwijane są nowe pomysły, uczymy się nowych rzeczy i pomagamy sobie nawzajem. Dobrze to widać w różnych inicjatywach podejmowanych na rzecz służby zdrowia, osób starszych i potrzebujących oraz tych, którzy nagle znaleźli się w ciężkiej sytuacji. Potrafimy się szybko zorganizować (różne zbiórki na sprzęt potrzebny dla szpitali), kreatywnie podchodzić do problemów (szycie maseczek, czy drukowanie osłon na drukarkach 3D) i działać razem, mimo oddalenia (wspólnie nagrywane utwory przez osoby znajdujące się w swoich domach).

Dotykają nas także tęsknoty, za tym co było, co straciliśmy, albo chwilowo nie mamy do tego dostępu. Musimy szukać innych możliwości zaspokojenia kontaktu z innymi, ruchu, kreatywności.



Trudne sytuacje są zazwyczaj najbardziej zapadającymi w pamięć lekcjami życia. By były konstruktywne potrzebujemy na spokojnie je przeanalizować i wyciągnąć wnioski. O czym pamiętać przygotowując się do rozmowy z dziećmi?

1. Sytuacje trudne są... trudne!

Oznacza to, że towarzyszą im emocje trudne do przeżywania. Trzeba dać im przestrzeń. Jak? Nazywając je, dając dzieciom przyzwolenie na ich przeżywanie, pokazując, że to jest w porządku, że czują się smutne, złe, rozczarowane, przygnębione czy przestraszone.

2. Każda sytuacja ma swoje blaski i cienie!

Nawet najtrudniejsze sytuacje mają swoje dobre strony. Choć na początku trudno je dostrzec, one istnieją. Dlatego ważne jest, by rozwijać w dzieciach umiejętność patrzenia na daną sytuację z wielu stron, dostrzegania zarówno negatywnych, jak i pozytywnych konsekwencji zdarzeń.

3. Mamy wpływ!

Nie ma okoliczności, w których jesteśmy zupełnie bezradni. Możemy mieć wpływ na to, jak postrzegamy daną sytuację. Możemy wybrać działania, które podejmiemy lub te, z których zrezygnujemy. Możemy poprosić kogoś o pomoc lub skorzystać ze swoich mocnych stron i zasobów, by wesprzeć innych.

4. Łatwiej jest płynąć, gdy znamy cel!

W sytuacjach trudnych najlepiej radzą sobie osoby, które mają jasno sprecyzowane cele. Wiedzą, co jest dla nich ważne, jakie wartości są ich drogowskazem. Jeśli ich plan, ze względu na zmianę rzeczywistości, nie będzie mógł być zrealizowany, szybko znajdą inne drogi, prowadzące do celu.

5. Kryzys to lekcja o sobie.

Trudne sytuacje to doskonała okazja, by sprawdzić jak myśl Wisławy Szymborskiej: „Tyle wiemy o sobie ile nas sprawdzono”, realizuje się w rzeczywistości. **Jak sprawdziliśmy się w kryzysie? Jakie cechy, mocne strony i talenty pomogły nam odnaleźć się w nowej sytuacji? Co nam utrudniało, a co przeszkadzało w poradzeniu sobie z trudnościami? Czego nowego się dowiedzieliśmy o sobie?** Dla dzieci nowy sposób uczenia się to wielka lekcja odpowiedzialności, uczciwości i zaufania. Dobrze, by mogli odpowiedzieć sobie na te pytania po powrocie do codzienności.

Co można zrobić w domu razem z dzieckiem?

Przede wszystkim daj dziecku wyrazić to, co czuje i opowiedzieć o tym, co przeżywa. Ważne jest również wyciągnięcie wniosków z tej sytuacji oraz zaplanowanie nowych działań, które sprawiają, że będziemy mądrzej żyć.

Poniżej przedstawiamy propozycję aktywności do przeprowadzenia z dziećmi, z podziałem na klasy 1-3, 4-6 i 7-8.

Rodzicu, jeśli również wykonasz ćwiczenia razem z dzieckiem, będzie to wartość dodana. Możecie się wiele dowiedzieć o sobie.

Powodzenia!

Klasy 1-3

Bajka o koronawirusie

Wspólne wymyślanie fabuły i ilustracji może być nie tylko skutecznym odreagowaniem, ale też dobrą zabawą.

Kto da więcej?

Zaproś, domowników by wymyślili jak najwięcej minusów, związanych z kryzysem, który trwa. Następnie po kolei każdy przedstawia swój jeden pomysł. Kolejna osoba dodaje jeden, którego jeszcze nie było. I tak do wyczerpania pomysłów. Potem dziecko wskazuje, która negatywna konsekwencja była dla niego najgorsza. Następnie przechodzimy do plusów i powtarzamy cały scenariusz. Na koniec wspólnie zastanawiamy się czego było więcej: plusów, czy minusów.

Poradnik dla ufoludka

Stwórzcie razem poradnik dla przybysza z obcej planety, który nie był jeszcze w podobnej sytuacji. Zawrzyjcie w nim rady dotyczące tego, jak się zachować podczas zagrożenia; jak dbać o siebie i bliskich; jak się uczyć w czasie zamknięcia w domu oraz jak, mimo trudności, przyjemnie spędzać czas.

Klasy 4-6

Lekcja o sobie

Czas kryzysu to dobry moment, żeby popatrzeć na siebie z pewnej perspektywy. Zobaczyć, jakie mamy mocne strony, ale też, co wymaga naszej pracy. Pozwól dziecku narysować na dużych arkuszach papieru swoją sylwetkę (albo koło). Niech podzieli ją na pół. W jednej części niech zapisze, co w tym wyjątkowym czasie było dla niego trudne, z czym sobie nie radziło. W drugiej co mu się udało, co go pozytywnie zaskoczyło, z czego jest dumne. Następnie niech w każdej części podkreśli jedną rzecz - tę, nad którą chciałoby popracować w przyszłości oraz tę, z której jest szczególnie dumne. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, z czego jest najbardziej dumne.

Artykuł do kapsuły czasu

Wyobraźcie sobie, że macie zamknąć w kapsule czasu dla przyszłych pokoleń artykuł o wiosnie 2020. Co się w nim znajdzie? Jakie relacje, jakie rady, jakie przesłanie? Zadbajcie o równowagę między złymi i dobrymi wiadomościami.

Klasy 7-8

List do wirusa

Zebranie myśli i opisanie własnych emocji pomaga odreagować i spojrzeć na sytuację z dystansu. Dlatego pewnym punktem wyjścia do rozmowy o kryzysie może być napisanie listu do wirusa.

Lekcja o sobie – jaki jest poziom moich kompetencji?

Czas powrotu do szkoły to dobry moment, żeby spojrzeć na siebie i swoje umiejętności z dystansu. Dziecko może ocenić swoje kompetencje, w odniesieniu do tego jak funkcjonowało podczas edukacji zdalnej.

Na skali od 1-10, gdzie jeden oznacza, że praktycznie nie ma tej umiejętności, a 10, że jest w niej mistrzem należy oznaczyć takie punkty:

- odpowiedzialność
- zaangażowanie
- uczciwość
- komunikacja z innymi
- współpraca
- organizacja własnej pracy
- planowanie
- radzenie sobie ze stresem
- dbanie o siebie (zdrowa dieta, ruch, rozwijanie pasji)
- dbanie o innych.

Zanim przystąpicie do oceny, omówcie, jak rozumiecie daną umiejętność. Gdy dziecko zmierzy swoje kompetencje, poproś, by zaznaczyło tę, która według niego wymaga pracy i rozwoju oraz tę, która go pozytywnie zaskoczyła w tym czasie.

Dziękujemy za korzystanie z naszych materiałów!

Chcesz mieć realny wpływ na zmianę edukacji?

- ✘ **Wspieraj** tworzenie nowych materiałów!
- ✘ Podaj dalej akcję **#PytanieJestDobre**, niech ciekawość rośnie!
- ✘ Podziel się tymi materiałami ze znajomymi.
- ✘ Obserwuj nasze profile w mediach społecznościowych:

