

LĘK PRZED KORONAWIRUSEM

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZAGROŻENIU ?

(Materiały psychoedukacyjne dla Rodziców)

Szanowni Państwo,

W obecnie trudnej społecznie sytuacji, związanej z rozprzestrzenianiem się groźnego dla zdrowia wirusa (koronawirusa) bardzo ważna jest profilaktyka zdrowotna, unikanie ryzykownych zachowań, ale także „emocjonalne” zaopiekowanie się naszymi dziećmi. Warto obserwować dzieci nie tylko pod kątem infekcji, ale także jak radzą sobie z aktualną rzeczywistością. Sytuacja, w której się znalazły jest dla nich nierzadko niepokojąca i nie w pełni zrozumiała.

Dzieci reagują różnie. Jedne mogą być nieco podekscytowane, cieszą się, że nie muszą chodzić do szkoły i tyle ciekawych rzeczy się wokół nich dzieje. Inne reagują niepokojem i lękiem, poszukują informacji o zagrożeniu, dopytują, stale sprawdzają portale informacyjne. Jeszcze inne zamykają się na informacje dotyczące zagrażającej epidemii, unikają tego tematu, nie chcą o tym rozmawiać.

Niezależnie jednak od sposobu postrzegania problemu i reakcji dziecka, rozmowa i relacja z rodzicem - tak ważna każdego dnia dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego i samopoczucia dziecka - w obecnej sytuacji wydaje się być jeszcze ważniejsza.

Co możemy zrobić, aby pomóc dziecku?

1. Do wszystkich lęków dziecięcych powinno się podchodzić z dużą dawką zrozumienia i życzliwości.

Wiele lęków mija po ustaniu zewnętrznego zagrożenia, jednak nie oznacza to, że dziecko nie potrzebuje pomocy w chwilach ich przeżywania, zwłaszcza gdy siła przeżyć jest duża.

2. Akceptujmy emocje i uczucia dziecka.

Przeżycia związane z lękiem i strachem nie omijają nikogo. Nie ma chyba człowieka, które nigdy nie czułoby się zaniepokojony czy przerażony).

3. Porozmawiajmy z dzieckiem na temat obecnej sytuacji w kraju.

- przygotujmy się do tej rozmowy,
- starajmy się być spokojni, opanowani, konkretni,
- przekażmy dziecku kilka rzetelnych informacji na temat sytuacji epidemiologicznej i zagrożenia,
- wytłumaczmy dlaczego ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności (w kontaktach społecznych z innymi) i przestrzeganie zasad higieny.
- gdy jest taka potrzeba informacje powtarzajmy wielokrotnie,
- bądźmy otwarci na pytania ze strony dziecka (jeśli nie znamy odpowiedzi szczerze o tym powiedzmy); na ich pytania odpowiadajmy konkretnie i rzeczowo,
- starajmy się unikać informacji, które mogą wywołać u dziecka lęk (*typu: sytuacja jest dramatyczna, coraz więcej ludzi umiera, mamy kolejną ofiarę*),

→ sposób rozmowy i podawane treści powinny być dostosowane do wieku dziecka. Te najmłodsze nie są w stanie przeanalizować wiadomości podawanych w programach informacyjnych ani ocenić skali zagrożenia. Rozmawiając z najmłodszymi można skorzystać z książeczki „Cześć. Jestem WIRUS - kuzyn grypy i przeziębienia” (książeczka do pobrania na stronie internetowej: www.mindheart.co/descargables).

4. W sytuacji trudnej dziecko najbardziej potrzebuje rodzicielskiego wsparcia i troski.

Bez rozmowy i wyjaśnień ze strony rodziców (na temat zagrożenia czy trudnej sytuacji społecznej) dziecko korzysta jedynie z informacji pozyskanych przez media i od znajomych oraz własnej fantazji. Zaczyna się domyślać różnych rzeczy, tworząc własną rzeczywistość, która może być daleka od realnej i napawać je prawdziwym przerażeniem.

5. Nie powinno się bagatelizować lęków, mówiąc, że nie ma czego się bać (zaprzeczać uczuciom dziecka), dajmy dziecku prawo czuć to co czuje ale jednocześnie nie powinno się wyolbrzymiać lęków (stale o tym rozmawiać, analizować i przypominać o nich). Jeśli zajdzie taka potrzeba podkreślmy, że my rodzice jesteśmy blisko, najbliższe dni spędzimy wspólnie, mamy telefon do lekarza, gdyby ktoś się gorzej poczuł. Dla dziecka ważny jest komunikat: ”Ja jestem dorosłą osobą i wiem co robić”.

6. Porozmawiajmy z dzieckiem, w jaki sposób można radzić sobie z lękiem. Opowiedz co Tobie pomaga (np. książka, komedia, muzyka, gra). Zapytaj o pomysły dziecko?

7. Zwróćmy uwagę na oglądane przez dziecko medialne informacje, ponieważ niewłaściwie dobrane treści (często emocjonalne) mogą potęgować lęki dziecięce. Niepokój może dodatkowo wzmacniać sugestywny obraz, który zazwyczaj towarzyszy takim informacjom.

8. Wykorzystajmy czas spędzony wspólnie z dzieckiem w sposób pozytywny (rozmawiajcie, grajcie w gry planszowe, układajcie wspólnie puzzle, bawcie się /małe dzieci/, wspólnie przygotowujcie posiłki). Zachęcamy do zapoznania się z naszymi materiałami: „Jak w sposób miły, kreatywny i z głową spędzać czas z dzieckiem”.

9. Zachęcajmy dzieci do kontaktów i rozmów z kolegami czy koleżankami za pomocą komunikatorów internetowych i telefonicznych (w sytuacji gdy niewskazane są kontakty osobiste).

10. Wdrażajmy - bądźmy dobrym przykładem - i praktykujmy wspólnie z dziećmi zdrowe nawyki (częste mycie rąk, zasłanianie ust podczas kichania i kaszlu, dbanie o prawidłowe odżywianie, wypoczynek i sen).

**WARTO BYĆ PRZY SWOIM DZIECKU
W SYTUACJACH PRZEŻYWANIA PRZEZ NIE LĘKU I WSPIERAĆ JE ☺.**