

Jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?

1. Wytlumacz, że lęk, jak każda emocja, jest nam potrzebny - zwykle **ostrzega** nas przed niebezpieczeństwem. Gdybyśmy nie czuli lęku lekceważylibyśmy zagrożenie. Dzięki temu, że się boimy słuchamy się zaleceń i robimy to, co nas **chroni** np. myjemy ręce, nie wychodzimy bez potrzeby do sklepu.

2. Wyjaśnij, że lęk **nie może nam zrobić nic złego**. W żaden sposób nam nie zagraża. Jest nieprzyjemny, ale nie trwa wiecznie, **minie** za jakiś czas. Można to przyspieszyć np. oddychając głęboko, napinając i rozluźniając mięśnie na przemian, myśląc o czymś bardzo przyjemnym, licząc od 10 do jednego.

3. Nie unikaj rozmów z dzieckiem na temat koronawirusa i zmian w codziennym życiu związanych z epidemią. Pamiętaj, że pozostawiasz wtedy dziecko samo sobie z jego domysłami, wyobrażeniami lub często mylnymi interpretacjami zasłyszanych informacji.

4. Zapytaj konkretnie, wprost czego się boi dziecko, co je niepokoi lub martwi – często okazuje się, że dzieci przeceniają prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych wydarzeń (np. „Na pewno umrę.”). Spokojna w tonie, racjonalna rozmowa pozwala omówić z nimi prawdopodobieństwo przewidywane i faktyczne zdarzeń, których się obawiają – odwołuj się do informacji z wiarygodnych źródeł.

5. Sprawdź, czy informacje, które już na pewno ma dziecko, są zgodne z faktyczną wiedzą na temat koronawirusa - media (zwłaszcza społecznościowe) są aktualnie pełne niesprawdzonych, budzących grozę informacji.

4. Ograniczaj i monitoruj dostęp dziecka do tv, internetu, radia - niech nie będzie stale bombardowane niepokojącymi informacjami (-im młodsze dziecko, tym większa kontrola).

Pamiętaj o stale włączonym telewizorze, radiu lub komputerze (widoczny ekran) – dziecko z pewnością słyszy i widzi przekazywane za ich pośrednictwem informacje nawet gdy jest „zajęte zabawą”.

Dbaj by zagrożenie zarażeniem się, objawy choroby, procedury rządowe, dostępność jedzenia itp. nie były głównym tematem rozmów, oglądanych programów, słuchanych audycji, itp.

5. Pomóż dziecku zidentyfikować jego zasoby i mocne strony, które może wykorzystać do poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia chorobą. Omów, wymień a nawet spisz z dzieckiem wszystko co może zrobić aby czuć się bezpiecznie. Zachęć dziecko by samo narysowało lub napisał instrukcje np. mycia rąk i powiesiło w wybranym miejscu w domu.

6. Dbaj o to, by dziecko zdrowo się odżywiało, pomimo braku zajęć szkolnych prowadziło regularny tryb życia, wychodziło na świeże powietrze (-zalecenie dotyczy

unikania innych ludzi, pusta plaża czy las nie stanowią niebezpieczeństwa, a ruch na świeżym powietrzu zwiększa odporność).

7. Przekierowuj uwagę dziecka na różnorodne aktywności, w tym szczególnie pożyteczne działalności na rzecz domowników, przyjaciół, sąsiadów (- obowiązki domowe, drobne przyjemności, pomoc w konkretnych czynnościach, własnoręcznie wykonane „podarunki”, itp.).

8. Staraj się, by w marę możliwości dzień przebiegał według znanego dziecku schematu, codziennych rytuałów, obowiązków czy przyjemności. Dzieci czerpią poczucie bezpieczeństwa z rutyny, przewidywalności nawet jeżeli dotyczy ona ścielenia łóżka, sprzątanía zabawek czy jedzenia „zdrowych” posiłków 😊

9. Dbaj o własną kondycję psychiczną, o to jakie emocje przekazujesz dziecku lub innym osobom podczas rozmów z nimi w obecności dziecka – mina, ton głosu, gesty, dobór słów. Spokojny rodzic równa się zazwyczaj spokojne dziecko. Emocje są „zaraźliwe”, silny (nawet maskowany uśmiechem) niepokój rodzica udziela się dzieciom.

10. W bibliotekach, na stronach internetowych (pliki pdf) lub na Twojej półce znajdują się książki dotyczące choroby, pobytu w szpitalu czy ogólnego stanu zdrowia – skorzystaj z nich podczas „czytania z dzieckiem”.

Opracowały: M. Ulanowska (PP-P Elbląg) oraz E. Stolz (PP-P Kamień Pomorski)