

Jak pomóc dzieciom/młodzieży w radzeniu sobie z nadmiernym lękiem przed koronawirusem?

Krok 1

INFORMUJMY!

Przede wszystkim należy zacząć od rozmowy na temat tego czym jest koronawirus?

A dlaczego warto z dziećmi o tym rozmawiać?

Bo one, tak samo jak my, chcą wiedzieć co się dzieje. Nazwa koronawirus nic im nie mówi, choć początkowo cieszą się, że nie muszą chodzić do szkoły, to stopniowo zaczynają się zastanawiać „dlaczego?”.

Należy podkreślić, że często najsilniejsze są lęki przed tym, co nieznane. Dla przykładu, pójście do nowej szkoły, czy na pierwszą wizytę w poradni jest stresujące, bo dzieci nie wiedzą, co tam je czeka, co będą robić czy jakie osoby spotkają. Jeśli do tego zbiorą jeszcze nieprawdziwe informacje od kolegów, to lęk będzie jeszcze silniejszy.

Nie można dzieci zostawić bez informacji albo doprowadzić do sytuacji, w której same będą poszukiwały tej wiedzy. Po pierwsze, nie mamy wtedy kontroli nad tymi wiadomościami.

A przecież w mediach są informacje, które mogą niepotrzebnie wystraszyć („na pewno już jesteś zakażony”) lub być nieprawdziwe („wszyscy umrzemy”).

Co najważniejsze, rzetelne informacje dostarczą dzieciom informacji, co mogą robić w tej sytuacji, a czego nie. To szczególnie ważne przy starszej młodzieży, która bagatelizuje problem i, mając wolne (koronaferie) chce spędzić ten czas z koleżankami i kolegami.

Jeszcze jednym ważnym aspektem jest zapewnienie bezpieczeństwa, które dzieci uzyskują widząc, że sytuacja jest opanowana przez dorosłego. Mam tu na myśli, że opiekun wie, co to za choroba, jak się objawia i co należy robić, a więc dziecko ma w nim oparcie.

W celu przeprowadzenia takiej rozmowy polecam:

Film ze strony: <https://twitter.com/i/status/1238460731823177728> dla starszej młodzieży lub poradnik ze strony: <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf> - dla młodszych.

Na koniec zawsze zapytajmy dziecko, czy coś jest dla niego niezrozumiałe lub czy o coś jeszcze chce zapytać. Zapewnijmy je także, że może to zrobić w każdej chwili. Dzięki temu dziecko nie będzie szukać informacji na własną rękę.

Podsumowując - informując dziecko:

1. **Kontrolujemy przepływ informacji.**
2. **Zmniejszamy lęk przed nieznanym.**
3. **Pokazujemy, że dorośli ma wiedzę, a to powoduje poczucie bezpieczeństwa u dziecka.**
4. **Powodujemy, że dzieci wiedzą co robić i czego należy unikać.**
5. **Zmniejszamy ilość zachowań zagrażających zakażeniu.**
6. **Dajmy możliwość zadania pytań.**

INFORMACJA POWINNA BYĆ:

1. **Krótką, ale treściwą.**
2. **Dostosowaną do wieku dziecka.**
3. **Przekazaną spokojnym głosem i w bezpiecznej atmosferze.**
4. **Wyjaśniać trudne i niezrozumiałe dla dziecka pojęcia, które już usłyszało.**

Krok 2

PSYCHOEDUKACJA NA TEMAT LĘKU

Bardzo ważnym, kolejnym krokiem jest porozmawianie z dzieckiem o tym, co się z nim dzieje i co odczuwa. Tutaj najpierw warto zapytać je o to i dać czas na to. Nie możemy zakładać z góry, że nasze dziecko się bardzo boi, bo jeśli to nieprawda, to może zacząć myśleć, że powinno się bać. Dzieci mogą odczuwać również, np. złość związaną z tym, że nie mogą widywać się z kolegami. A nawet jeśli czują lęk, to również warto doprecyzować z czym on jest związany, bo np. może się bać zaległości ze szkoły, a nie zachorowania i związanych z tym konsekwencji.

Kiedy już ustalimy, co tak naprawdę czuje dziecko, to warto porozmawiać z nim o tym uczuciu.

W przypadku lęku przykładowa rozmowa może wyglądać następująco:

Każdy człowiek doświadcza różnych emocji w różnych sytuacjach, np. jeśli idziemy na lody, to co czujesz? (tu dajemy czas na odpowiedź), a jeśli się przewrócisz? (tu dajemy czas na odpowiedź). Podobnie są takie sytuacje, w których odczuwamy lęk. Zazwyczaj jest to pożyteczna i ochronna emocja, która ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, np. dzięki temu, że denerwujesz się przed sprawdzianem, uczysz się na niego, a w przypadku koronawirusa myjesz ręce, czy nie chodzisz do szkoły. Kiedy jednak jest go zbyt dużo, to utrudnia nam on normalne funkcjonowanie i dlatego chcę Ci pomóc sobie z nim radzić.

Krok 3

OGRANICZ DOPŁYW INFORMACJI

Należy ograniczyć napływ informacji o koronawirusie. Nie słuchajmy całymi dniami serwisów informacyjnych i nie rozmawiajmy tylko o tym czy z dzieckiem, czy w jego obecności. Nie zmniejszymy lęku ani u siebie, ani u dziecka jeżeli życie rodziny będzie „kręciło się” tylko wokół koronawirusa.

Nie przekazujemy także dziecku informacji o tym, ile osób choruje czy umarło w Polsce, czy na świecie. Raz, że młodsze dzieci mogą mieć problem z wyobrażeniem sobie tego, a dwa, że może to zwiększać lęk. Co więcej taka informacja nic mu nie da. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy dziecko już wie albo pyta o to. Jednak mówmy wtedy ogólnie, np. jest takich osób trochę/parę i zmienimy temat, aby przekierować uwagę dziecka.

Podsumowując - ogranicz dostęp do informacji w domu:

1. **Nie oglądajmy cały dzień serwisów informacyjnych.**
2. **Nie rozmawiajmy w domu tylko o koronawirusie, szczególnie ograniczmy takie rozmowy z partnerem w obecności dziecka.**

Krok 4

ZAGOSPODARUJ CZAS DZIECKA

Dla ogólnego rozwoju dziecka i zachowania stałego trybu funkcjonowania warto ustalić z dzieckiem plan dnia. Powinien on zawierać informacje o stałych porach wstawania i kładzenia się spać, a także czas przeznaczony na naukę i przyjemności.

Przede wszystkim należy ustalić jak będzie wyglądał dostęp do urządzeń elektronicznych. To nie jest czas, w którym dziecko ma siedzieć całe dnie przed komputerem. Po pierwsze, wpływa to bardzo negatywnie na zdolności koncentracji, nadmiernie pobudza, a po drugie grozi uzależnieniem w przyszłości. Dodatkowo grozi, że do dziecka będą cały czas docierać informacje o koronawirusie, które spotęgują jego lęk.

Jeżeli dziecko będzie miało taki harmonogram, to nie będzie miało czasu na rozmyślenie i lęki. Co więcej, zapobiegnie to wielu kłótniom, szczególnie dotyczącym odrabiania pracy domowej. Łatwiej mu będzie także wrócić do szkoły.

Krok 5

POKAŻ, ŻE MOŻE TO BYĆ PRZYJEMNY CZAS

Warto dać dziecku dobry przykład i pokazać, że to nie jest czas tylko koronawirusa i lęku z nim związanego. Wykorzystajmy wolne od szkoły, a często także i pracy, aby zintegrować rodzinę i na nowo się poznać, spędzając miło czas.

Grajmy w gry planszowe, słowne, rebusy, kalambury, układajmy puzzle, rozmawiajmy i angażujmy się w zainteresowania dziecka.

Krok 6

CO JEŚLI NIC NIE POMAGA?

Wykorzystajmy metody relaksacji, czyli uczmy jak prawidłowo się oddycha albo wizualizacje.

A jeśli nic nie pomaga, to zachęcamy do kontaktu z Powiatową Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Opatówku:

telefonicznie: 62 752 94 47 lub mailowo: poradnia@powiat.kalisz.pl

Oprac. Agnieszka Kowalczyk-psycholog PPP-P w Opatówku