

JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM ZWIĄZANYM Z SYTUACJĄ ZAGROŻENIA KORONAWIRUSEM?

Przede wszystkim warto pamiętać o tym, że wzrost poziomu lęku w sytuacji, w której obecnie wszyscy się znaleźliśmy jest zupełnie normalny i adekwatny. Zarówno dorośli, jak i dzieci w sytuacji zagrożenia reagują wzmożonym niepokojem. Dodatkowo większość z nas boryka się ze zmianą codziennego rytmu dnia, który normalnie zapewnia dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Proponujemy kilka rozwiązań, które pomogą Państwu i Państwa pociechom poradzić sobie z emocjami w tej trudnej sytuacji.

1. W miarę możliwości starajmy się zachować stały rytm dnia, podobny do tego, który dziecko miało przed epidemią.

Powtarzalne czynności i codzienne rytuały sprawiają, że świat dziecka jest przewidywalny i tym samym pozwalają panować nad lękiem. Jest to szczególnie ważne u dzieci z trudnościami neurorozwojowymi (tj. ADHD, Zespół Aspergera, Autyzm dziecięcy) oraz psychicznymi (tj. zaburzenia lękowe, depresja).

Dziecko powinno wstawać o podobnej porze co wcześniej. Zachowane powinny być rytuały związane z myciem i ubieraniem się. Dziecko powinno poświęcać czas nauce. Jeśli nauczyciel dziecka nie wysłał materiałów do pracy w domu, postarajmy się sami znaleźć coś odpowiedniego. Zachowajmy również stałe pory posiłków, kładzenia się spać, wykonywania obowiązków domowych i czasu przeznaczonego na swobodną zabawę.

2. Jeśli dziecko dopytuje o sytuację lub widzimy objawy wzmożonego niepokoju (np. częstsze niż dotychczas wybuchy emocji, nerwowe ruchy, apatię, niechęć do podejmowania wcześniej lubianych aktywności), spokojnie i szczerze porozmawiajmy z nim.

Trzymajmy się kilku zasad:

- przed rozmową zastanówmy się, jaki sami mamy stosunek do obecnej sytuacji. Jeśli rodzic nie radzi sobie z poczuciem zagrożenia, nie da rady pomóc dziecku. Natomiast spokój rodzica pozwoli dziecku poczuć się bezpiecznie.
- uważnie i bez przerywania wysłuchajmy tego, co dziecko ma do powiedzenia. Nie udzielajmy szybkich i powierzchownych rad (tj. „No co Ty? Nie ma się przecież czego bać!”, „Pobaw się z bratem zamiast o tym myśleć.”).
- wyjaśnijmy, że lęk w obecnej sytuacji jest normalny. Dajmy do zrozumienia, że rozumiemy i akceptujemy uczucia dziecka. Jednocześnie udzielmy informacji, które z obaw są realne, a które nie. Warto zaznaczyć, że wirus nie stanowi dużego zagrożenia dla dzieci i że mało prawdopodobne jest zarażenie się przy stosowaniu zaleconych środków ostrożności.
- bądźmy uczciwi! Kłamstwo ma krótkie nogi. Jeśli dziecko odkryje, że je okłamujemy straci do nas zaufanie i nie uwierzy, że zagrożenie jest niewielkie.

3. Ograniczmy dopływ informacji o zagrożeniu, które płyną z telewizji i Internetu.

Nie oglądamy przy dziecku serwisów informacyjnych, ani nie czytamy artykułów na temat epidemii. Media podają informacje w sposób mający na celu wzbudzenie emocji w odbiorcy. Dzieci nie mają do tego dystansu i z tego powodu ich poczucie zagrożenia może wzrastać dużo szybciej niż nasze. Pamiętajmy również, że to w jaki sposób rozmawiamy między sobą ma duży wpływ na to, jak dziecko spostrzega sytuację. Tłumaczymy dziecku sytuację uczciwie, ale bez wzbudzania niepotrzebnego niepokoju (np. nie ma potrzeby informowania o sytuacji w innych krajach, w których wirus szybciej się rozprzestrzenia).

4. Jeśli jest taka możliwość, warto część czasu poświęcić na aktywność fizyczną i razem poćwiczyć w domu lub (jeśli mieszkamy w mało uczęszczanej okolicy) zorganizować aktywność na świeżym powietrzu (np. spacer, rower).

Uprawianie sportu pozwala radzić sobie z napięciem psychicznym.

5. Możemy razem z dzieckiem wykonać ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe:

- znajdziemy ciche miejsce w domu. Ograniczmy dopływ światła słonecznego lub elektrycznego. W pokoju powinien panować półmrok. Można włączyć muzykę relaksacyjną.
- warto położyć się na plecach bez skrzyżowanych rąk i nóg, z wnętrzem dłoni skierowanym do sufitu.
- można zacząć od obserwacji oddechu – przyglądamy się, czy jest szybki czy wolny, głęboki czy płytki. Można spróbować poczuć, czy w jakimś miejscu ciała czujemy ból, napięcie mięśni lub ucisk.
- jedną rękę kładziemy na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Zaobserwujemy, czy podnosi się tylko jedna z nich, czy obie. Mięśnie brzucha biorą udział w oddychaniu przeponowym, które pozwala rozluźnić mięśnie i lepiej poczuć emocje.
- możemy tylko skupiać się na oddechu, liczyć oddechy (np. od 33 wstecz) lub rozluźniać po kolei poszczególne części ciała.
- aby opanować lęk można oddychać w następujący sposób: bierzemy wdech nosem, a wydychamy powietrze ustami. Wydech powinien być dłuższy od wdechu.

6. Radzenia sobie w trudnych sytuacjach dziecko uczy się obserwując rodziców.

Zadbajmy więc o siebie i swój stan psychiczny. Znajdźmy czas na wypoczynek i kontakty z bliskimi (choćby telefoniczne lub poprzez Skype). Pozwólmy sobie na przeżywanie różnych emocji, nawet tych trudnych i zachęcajmy do tego nasze dzieci.

Jeśli macie Państwo pytania lub wątpliwości, serdecznie zapraszamy do kontaktu telefonicznego ze specjalistami poradni od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00 (22 277 22 10 lub 22 277 22 18).

Opracowała: Maria Kirejczyk (psycholog Poradni)