

Obecna sytuacja jest trudna dla nas wszystkich. Także dla dzieci i młodzieży, których rytm życia, potrzeba kontaktu z rówieśnikami, ruchu i zabawy na wolnym powietrzu została w dużym stopniu ograniczona. To w nas wszystkich, także w tych najmłodszych wywołuje lęk i niepokój.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

- **Staraj się być spokojny i opanowany w rozmowie z dzieckiem.** Lęk jest naturalną emocją w obecnej sytuacji, w związku z tym skup się na możliwych sposobach radzenia sobie, rozeznaj, jakie sytuacje, aktywności nasilają lęk i postaraj się w miarę możliwości je ograniczyć, np. korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, ogranicz ilość czasu spędzanego na kolejne informacje w mediach np. zamiast sprawdzać newsy co godzinę, sprawdź dwa razy dziennie. Jeżeli jako rodzic będziesz dbać o spokój i opanowanie, odczuje to także Twoje dziecko. Unikaj więc sytuacji, miejsc, informacji, które zaostrzają lęk i niepokój.
- **Znormalizuj lęk.** Lęk jest naturalną emocją. Wyjaśnij swojemu dziecku, że lęk jest sygnałem, który ostrzega nas przed jakimś niebezpieczeństwem. Dzięki temu, że jest sygnał, że „coś jest niebezpieczne” możemy też pomyśleć, w jaki sposób się chronić np. przestrzegając zasad higieny. Czując umiarkowany lęk reagujemy na zalecenia specjalistów.
- **Zadbaj o napływ informacji do dziecka/nastolatka.** Zadbaj o źródła z jakich korzysta Twoje dziecko. Część informacji dostępnych w internecie nasila lęk i napięcie. Dzieci, zwłaszcza młodsze mogą je przyjmować jako bezdyskusyjną prawdę, co może nasilać lęk przed zachorowaniem.
- **Bądź źródłem informacji dla dziecka.** Pamiętaj, że omijanie tematu, unikanie rozmowy o tym co wywołuje lęk, ten lęk potęguje. Samo nazwanie i możliwość porozmawiania o obawach może pomóc ten lęk zredukować.
- **Powiedz, pokaż, co robić, aby się chronić przed zagrożeniem** – przekaz dziecku informacje dotyczące obowiązujących zaleceń adekwatnie do wieku. Czasami lęk jest związany z niewiedzą dotyczącą tego, jak mamy się chronić, co robić, aby zagrożenie nas nie dosięgło. Udzielanie wskazówek dotyczących sposobów postępowania daje możliwość obniżenia lęku. Wówczas dziecko wie, co ma robić, aby chronić się przed wirusem, dzięki czemu czuje się bezpieczniej.
- **Zagraj z dzieckiem w grę „fakty i mity”.** Możesz nie wiedzieć wszystkiego. Przygotuj w wolnym czasie kilka informacji. Jeżeli dziecko zada pytanie, na które nie będziesz znał odpowiedzi, możecie wspólnie się zastanowić sprawdzając tę informację - oczywiście korzystając z rzetelnych źródeł. To pomoże zredukować lęk.

- **Odpowiadaj na pytania.** Nawet jak pytania wydają Ci się dziwaczne, nie bagatelizuj ich. Skoro dziecko je stawia, stawia je z jakiegoś powodu.
- **Zadbaj o stały rytm dnia.** Rutyna, w miarę stały rytm – czas na naukę, posiłek, zabawę, odpoczynek stwarza poczucie stabilności i przewidywalności, a to zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Ważne, aby zadbać o poczucie bezpieczeństwa, zwłaszcza w tym szczególnie trudnym czasie, gdzie jest ono zachwiane z powodu realnego zagrożenia epidemiologicznego.
- **Zadbaj o „oderwanie głowy”.** Zadbaj, by dziecko nie słyszało przez cały dzień – w mediach, rozmowach w domu - informacji dotyczących koronawirusa. Zadbajcie o poświęcenie wolnego czasu na inne aktywności, pozwalające na codzienną radość. Ciekawe książki, wspólne gry planszowe, rysowanie, filmy, seriale. Życie w kwarantannie ogranicza możliwości aktywności na zewnątrz i w większych grupach, ale nie odbiera wszystkiego.
- **Wykorzystajcie czas na wzmacnianie więzi.** Pobądź, porozmawiaj ze swoim dzieckiem i tym młodszym i tym starszym – nie tylko o epidemii. Porozmawiajcie o tym, na co często nie było czasu w związku ze szkołą, pracą i wielością innych codziennych obowiązków.

Opracowanie: mgr Joanna Mostowik
psycholog, terapeuta PPP3

Pozdrawiamy
Pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 3