



Lęk dzieci przed koronawirusem – jak sobie z nim poradzić?

Od kilku tygodni docierają do nas niepokojące informacje na temat coraz większej ilości osób zarażonych koronawirusem, na bieżąco śledzimy informacje w mediach, które wzmagają u wielu osób poczucie lęku przed konsekwencjami, jakie niesie choroba.

W obecnej sytuacji szczególną uwagę kierujemy na dzieci, które nie rozpoznają uwarunkowań nagłych i radykalnych zmian w znanych im sferach życia rodziny, szkoły, czy środowiska lokalnego. Doświadczenie obaw jest zupełnie naturalne w rozwoju dzieci. Wszelkie emocje wynikające z doświadczania lęku naturalnie ustępują w momencie, kiedy dziecko poczuje się bezpiecznie, zdobędzie wiedzę jak sobie radzić.

Ważne jest obserwowanie dzieci nie tylko pod względem pojawiających się infekcji, ale również w obszarze emocjonalnym. Rodzic dostrzegając niepokojące zachowania dziecka, np.

- nadmiernie dopytywanie się o obecną sytuację,
- problemy z zasypianiem bądź wybudzanie się w nocy,
- gwałtowne reakcje emocjonalne na wszelkie nowe doniesienia,
- wycofanie, unikanie kontaktu z członkami rodziny

może rozważyć jakie informacje w ostatnim czasie trafiały do dziecka i jak dziecko je rozumie. Czy epidemia i zagrożenie są stale obecne w naszych rozmowach?

Co robić? Jak rozmawiać z dzieckiem, aby załagodzić symptomy lęku?

- Przede wszystkim proszę **ocenić, jaką wiedzę na temat koronawirusa dysponuje dziecko**, jak rozumie ono obecną sytuację, czego się obawia? Skąd czerpie informacje?

- Kiedy zaobserwujemy, że dziecko bardzo obawia się epidemii potrzeba w sposób zrozumiały i dostosowany do dziecka wyjaśnić obecną sytuację. **Warto wyjaśnić dziecku, że musimy dostosować się do komunikatów, które na bieżąco otrzymujemy**, np. zakaz wychodzenia z domu, zakaz spotykania z kolegami, koleżankami, bo dzięki temu jesteśmy bezpieczni, nic nam nie zagraża. Wówczas nałożony zakaz wychodzenia z domu stworzy podstawę do budowania współpracy i wzajemnego wspomagania, nie zostanie potraktowany jak kara, lecz wręcz odwrotnie: dziecko zrozumie, że, zakaz ten wynika z przemyślanych decyzji, które nam służą. **Podczas rozmowy z dzieckiem zadbajmy o zachowanie spokoju, kontrolowanie swoje emocje, odpowiadajmy rzeczowo, nie oszukujmy dziecka.**

- **Udzielając odpowiedzi uwzględnijmy m.in. wiek i możliwości przetwarzania informacji przez dziecko.** Młodszym dzieciom wyjaśnijmy działanie wirusa wspomagając się posiadaną wiedzą, ilustracjami, krótkimi filmami edukacyjnymi, odwołajmy się do doświadczeń dziecka, kiedy ono samo lub ktoś bliski chorował na chorobę zakaźną (np. ospę) i musiał ograniczyć swoje kontakty z innymi. Starszym dzieciom i nastolatkom przyznajmy, że nie mamy pełnej wiedzy na temat wirusa i działamy zgodnie z tym, co wiadomo na ten moment, stosując się do tego, co zalecają lekarze, naukowcy.

- Porozmawiajmy z dzieckiem o swoich odczuciach, o tym jak my sobie radzimy z obecną sytuacją, co nam pomaga. Zaakceptujmy emocje dziecka, **zaproponujmy konkretne sposoby rozładowania napięcia np. poprzez aktywność ruchową, muzyczną.** Wspólnie z dzieckiem warto ustalić, co można zmienić, aby poprawić jego samopoczucie np. być może ograniczyć ilość informacji na temat epidemii, które docierają z mediów, bądź poświęcić wolny czas na inne czynności zaproponowane przez dziecko, które poprawią jego samopoczucie i zmniejszą koncentrację na zagrożeniu.

- Pamiętajmy, że dzieci nie tylko słuchają, co mówimy, ale przede wszystkim nas obserwują. Nie wzmagajmy ich lęku. **Zachowujmy się spokojnie i racjonalnie, a przede wszystkim sami stosujmy się do zaleceń, o których im opowiadamy.**

- **Ustalmy listę potrzeb dziecka.** Spróbujmy wspólnie z dzieckiem ocenić, w jakim zakresie są możliwe do zrealizowania np. potrzebę kontaktu z rówieśnikami z uwagi na ograniczenia można zastąpić poprzez rozmowę telefoniczną, skype itd. W przypadku starszych dzieci warto odwołać się do ich odpowiedzialności i empatii: zostajemy w domu, przestrzegamy zaleceń, bo chronimy siebie, ale też tych, którzy są słabsi i mniej odporni.

- Jeżeli lęki nie zanikają, a wręcz zaczynają mieć nadmierny wpływ na codzienne funkcjonowanie dziecka lub jego aktywność – **możemy mieć do czynienia z zaburzeniem lękowym.** Wówczas rodzice powinni zwrócić się do psychologa lub psychiatry dziecięcego w celu przeprowadzenia rzetelnej diagnozy i, ewentualnie, podjęcia terapii lęku.