Jak rozmawiać z dzieckiem odczuwającym lęk przed koronawirusem.

Lęk jest emocją, która towarzyszy nam w życiu codziennym. Zwykle pełni przydatną funkcję ochronną, jednak jest też emocją, która zarażą. Dlatego zróbmy wszystko, by lęk ludzi dorosłych, nie przelał się niekontrolowaną falą na dzieci. Zadbajmy o to, by dzieci posiadały adekwatną do wieku wiedzę nt. koronawirusa i wytłumaczmy im obecną sytuację (nagłą przerwę w zajęciach przedszkolnych, czy też szkolnych, brak możliwości odwiedzin
u dziadków, niemożność wyjścia na plac zabaw).**To my, dorośli, odpowiadamy za to, jak dzieci poradzą sobie z lękiem, dlatego warto wprowadzić kilka zasad mogących ułatwić przetrwanie tego trudnego czasu.**

**1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Nie mieniać tematu, kiedy dzieci zadają pytania na jego temat, jednocześnie pamiętając o odpowiednim doborze słów i treści do wieku i dojrzałości dziecka. Warto zapewnić swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

**2. Trzymaj się rutyny**

Dzieci potrzebują rutyny. Dużym wsparciem dla dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić.  Można zaangażować dzieci w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych),
a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

**3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. My, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

**4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

**5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

**6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym.

Opracowała psycholog Katarzyna Andrzejewska

Na podstawie UNICEF Polska