

Dzieci w trakcie lęku przed koronawirusem

W tym szczególnym czasie, nowym dla nas wszystkich, dzieci bardziej niż zwykle potrzebują uwagi dorosłych. Kwarantanna ograniczająca kontakty z rówieśnikami, sąsiadami, dziadkami, znajomymi, nauczycielami, paniami ze sklepu to nowa sytuacja. Nagle trzeba zostać w domu z rodzeństwem, które potrafi „zagrać na nerwach”. Dziecko może nie rozumieć sytuacji i złościć się na to, że ma siedzieć w domu i ograniczać kontakty z innymi. Nauka wzorcowego mycia rąk i dezynfekowania często dotykanych rzeczy nie wystarczy. Dzieci uważnie obserwują to, co się dzieje wokół nich – jak na nowe wiadomości reagują rodzice, w jaki sposób wiadomości przekazują dziennikarze, jak w domu komentuje się zaistniałą sytuację, jakie emocje, zachowania towarzyszą dorosłym. W sieci krążą różne informacje: czasem prawdziwe, czasem nieprawdziwe, memy i żarty – mają z nimi kontakt nasze pociechy. Ilość niezrozumiałych treści przekazywanych z silnymi emocjami jest dla dziecka trudna do przyjęcia. Jedynie bliski, uważny dorosły może udzielić dziecku odpowiedniego wsparcia poprzez:

- wysłuchanie dziecka;
- zaakceptowanie wszystkich emocji towarzyszących obecnej sytuacji – to, że dziecko przeżywa teraz niepokój jest normalne; można mówić dziecku, że niepokój ten przeżywa wiele osób;
- zachęcanie dziecka do mówienia o swoich emocjach, przemyśleniach;
- korygowanie błędnych informacji na temat koronawirusa i dzielenie się wiedzą sprawdzoną, rzetelną oraz dostosowaną do zdolności rozumienia dziecka;
- przekierowanie uwagi dziecka z nadmiernego zamartwiania się na jego przyjemności, pasje, zainteresowania;
- mówienie „nie wiem” zamiast udawania, że dorosły wie coś, czego tak naprawdę nie wie;

- wspieranie racjonalnego myślenia (przykładowa wypowiedź: „Stosujemy się do zalecanej kwarantanny i innych środków ostrożności, a więc robimy to, co możemy, aby ochronić swoje zdrowie”);
- wzmacnianie więzi z dzieckiem poprzez wspólnie spędzany czas, np. granie w gry planszowe, wspólne słuchanie audiobooków, wspólne przygotowywanie posiłków, przeglądanie zdjęć rodzinnych i wspominanie przyjemnych historii, zabawy ruchowe;
- odwracanie uwagi dziecka od treści nasilających niepokój, zachęcanie do rozwijania różnorodnych zainteresowań.

W rozmowie na temat koronawirusa może być pomocna książeczka, która jest dostępna do pobrania bezpłatnie w polskiej wersji językowej ze strony: <https://www.mindheart.co/descargables>