



Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

58-530 Kowary; ul. Zamkowa 5;

(Tel: 75-718-25-72; Fax: 75-718-20-13; e-mail: poradniakowary@wp.pl)

www.poradnia-kowary.pl

JAK POMÓC DZIECKU PRZETRWAĆ EPIDEMIE?

W aktualnej sytuacji, kiedy w Polsce i na świecie rozprzestrzenia się epidemia, pojawia się w nas lęk, niepokój, poczucie niepewności. Boimy się o siebie, swoje rodziny, przyszłość. Są to naturalne emocje, które mogą pełnić ważną rolę ochronną, motywującą do podejmowania działań zabezpieczających przed grożącym niebezpieczeństwem. Dzieje się tak pod warunkiem że nie będą one na tyle silne, aby człowieka zablokować czy wywołać nieracjonalne postępowanie.

Rodzicu, warto więc zacząć od siebie i zadbać o stan własnych uczuć, gdyż nasze negatywne emocje udzielą się dzieciom, których poczucie bezpieczeństwa i tak już spadło w obliczu obserwowanych i często nie do końca rozumianych zmian: właśnie przestały chodzić do przedszkoli i szkół, nie mogą spotykać się z kolegami, są bombardowane informacjami o kolejnych zachorowaniach.

To co może nam pomóc w poskromieniu lęku, to przede wszystkim rzetelna wiedza. W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji, szerzą się różnego rodzaju plotki, domniemania. Sposób przekazywania ważnych treści też często podsyca niepokój. Wystarczy, że dziennikarz powie: mamy aż dwadzieścia nowych przypadków, zamiast tylko podać liczbę, a nasza wyobraźnia działa napędzając negatywne myślenie i czarnowidztwo. Zadbajmy więc o to, aby nie dać się zbombardować strasznymi nowinami. Poszukując wiedzy skupmy się na sposobach ochrony przed zagrożeniami, a więc na tym, na co mamy wpływ. Pozwoli to odzyskać poczucie kontroli nad rzeczywistością. Np. posiadając wiedzę, że w przypadku zagrożenia koronawirusem pozostawanie w domu i przestrzeganie zasad higieny znacznie ograniczy ryzyko zakażenia się, dysponujemy konkretnymi narzędziami ochrony, które jesteśmy w stanie zastosować.

W uporaniu się z własnymi emocjami pomogą nam także różne formy relaksu zastosowane zgodnie z preferencjami i aktualnymi możliwościami np. książka, film, muzyka, rozmowa z przyjacielem, spacer w spokojnym i bezpiecznym miejscu, gra czy też jakaś ulubiona czynność.

Gdy już zadbamy o siebie i zmniejszymy poziom swojego lęku, wtedy jesteśmy gotowi pomóc dzieciom w radzeniu sobie ze stresem. I tutaj sięgamy po to, co pomogło nam, a więc po wiedzę. Pamiętamy, że dziecko też słyszy i widzi różne rzeczy, a jego wyobraźnia działa. Porozmawiajmy więc o nowej sytuacji w sposób spokojny, dostosowany do możliwości i wieku naszych pociech. Nie udawajmy, że nic się nie dzieje. Wyjaśnijmy, co to jest wirus i co może nas przed nim zabezpieczyć. Podkreślmy, że unikając kontaktów z innymi i dbając o czystość unikniemy niebezpieczeństwa. Dlatego właśnie na razie zamknięte są przedszkola, szkoły, nie spotykamy się z przyjaciółmi, nie odwiedzamy dziadków czy innych członków rodziny. Pozwólmy dzieciom na zadawanie pytań. Zapewnijmy, że jest to sytuacja przejściowa i wiele osób pracuje już nad tym, aby jak najsprawniej sobie z nią poradzić. Kontakt z rodzicem, to najlepsze wsparcie.

Zwróćmy także uwagę na zachowanie dzieci, bo możemy w nim znaleźć wiele wskazówek sygnalizujących o podwyższonym poziomie stresu. Tutaj szczególnie istotne są różnego rodzaju zmiany np. pojawiające się rozdrażnienie, częstszy płacz, smutek, zamartwianie się, czasami bardziej nasilona złość, kłótność a także objadanie się lub brak apetytu, czy w przypadku starszych dzieci sięganie po używki. Gdy takie zmiany zaobserwujemy szukajmy sposobów na zmniejszenie stresu poprzez pogawędkę, dostarczenie zwiększających poczucie bezpieczeństwa informacji, wspólną zabawę czy też ciekawe zajęcia i odwrócenie uwagi od negatywnych myśli. Swoim przykładem uczmy dziecko, jak skutecznie radzić sobie z trudnymi emocjami. Bądźmy wzorem do naśladowania: róbmy przerwy w pracy, dbajmy o odpoczynek, śpijmy dużo, ćwiczmy i odżywiamy się prawidłowo.

Aby ochronić dziecko przed natłokiem zagrażających komunikatów ograniczmy możliwość oglądania wiadomości czy czytania artykułów w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą błędnie zinterpretować to, co słyszą i widzą. Mogą się bać czegoś, czego nie rozumieją.

W budowaniu poczucia bezpieczeństwa pomoże zaplanowanie zajęć i wprowadzenie stałego rytmu dnia dla wszystkich członków rodziny, a więc ustalenie czasu na naukę lub pracę i odpoczynek. Dzieci szkolne będą uczyć się online. Zainteresujmy się tym, jakie mają zajęcia i czy potrzebują pomocy. Pokażmy, że mimo zmienionej sytuacji wiele rzeczy przebiega normalnie. Jest jakaś ciągłość. Nasza dotychczasowa aktywność trwa, choć w nowych warunkach. Taki system ułatwi również w przyszłości powrót do przedszkola i szkoły.

Zadbajmy również o czas wolny. Dzieci są cały czas w domu. Może brakować im pomysłów na to, co mogą robić. Zachęćmy je do czytania, grania w gry planszowe, wspólnie obejrzyjmy jakiś film czy program, pobawmy się z młodszymi pociechami, zróbmy coś razem.

Nie pozwólmy by zbyt długo siedziały przed telewizorem lub w Internecie. Gdy jest to możliwe wyjdźmy na spacer, na rower czy hulajnogę, oczywiście w miejsca gdzie jest mało ludzi.

Bardzo ważne będzie również zapewnienie dzieciom wsparcia w momencie, kiedy trudna sytuacja się zakończy i będą wracać do starej rzeczywistości. Tu również może zrodzić się stres: lęk przed dużą ilością klasówek, kartkówek, kumulowaniem się wiedzy do opanowania, egzaminami, a w przypadku młodszych dzieci przed ponowną rozłąką z rodzicami i adaptacją do warunków przedszkolnych. Bądźmy czujni i uważni. Bądźmy po prostu blisko.

Na zakończenie chcę zwrócić uwagę, że wiele wskazówek, które starałam się tutaj przekazać, ma wymiar uniwersalny i chociaż dzisiaj skoncentrowałam się na zagrożeniu koronawirusem, równie dobrze można po nie sięgnąć w każdej innej trudnej sytuacji.

mgr Sylwia Tywonek – Cybulska
psycholog kliniczny