

Jak pomóc dzieciom radzić sobie z lękiem przed koronawirusem

Obecnie dzieci i młodzież znalazła się w bardzo trudnej psychologicznie sytuacji – z dnia na dzień dowiedzieli się, że nie mogą przychodzić do szkoły, jednocześnie nauczyciele wysyłają im materiały do nauki w domu, co jest bardzo obciążające dla całej rodziny, a spotkania z rówieśnikami, czasem również z dziadkami, są niemożliwe. Nikt nie zdążył w szkole wystarczająco porozmawiać z uczniami o koronawirusie i przygotować ich na naukę w trybie online. Tymczasem oczekuje się od nich, by spokojnie siedzieli w domu i rozwiązywali kolejne zadania przy komputerze, jakby szkoła funkcjonowała normalnie. Nie oszukujmy się, to nie jest zwykły tryb nauki. Głównym tematem wiadomości w telewizji jest stan epidemiologiczny w kraju i na świecie, a szczególnie ile mamy przypadków osób chorych i ilu ludzi zmarło. Ta sytuacja rodzi wiele lęków – obawy o zdrowie swoje i najbliższych. To szczególnie trudne dla uczniów, którzy już wcześniej zdradzali objawy lękowe. W szkole artystycznej przejawia się to zwykle pod postacią tremy, lęku przed oceną – wyśmianiem, nadmiernym krytykowaniem; trudnościami z wypowiedaniem się na lekcjach; z proszeniem o pomoc... Oczywiście nie każdy uczeń ma takie problemy, ale warto zadbać o poczucie bezpieczeństwa dzieci przez bezpośrednią rozmowę z nimi o ich obawach. Wizja świata, w którym potencjalnie każdy człowiek jest nosicielem wirusa – zagrożeniem, może u niektórych uczniów wywołać poważne stany lękowe, a dostęp do specjalistów jest utrudniony. Z tych powodów chciałam przedstawić, jak można rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o obecnej sytuacji epidemiologicznej.

Najważniejsze wskazówki, jak prowadzić rozmowę z dzieckiem

1. **Spokój** – rodzic musi zadbać o swoje emocje, sam się opanować, by skutecznie pomóc dziecku. Nie zaszkodzi wyłączyć wszelkie media, napić się kawy czy zrobić cokolwiek odprężającego przed rozmową.
2. **Akceptacja uczuć i ich normalizacja** – niepokój, lęk, rozdrażnienie, gniew to normalne emocje, które mogą się pojawiać w obliczu epidemii. Nazywajmy wprost uczucia dziecka, to pierwszy krok do ich zrozumienia, np. „Widzę, że jesteś przestraszony” zamiast „Nie bój się”. Trzeba wyjaśnić dziecku, że lęk normalnie jest pożytecznym uczuciem – ostrzega nas przed potencjalnym zagrożeniem. Pomaga więc utrzymać bezpieczeństwo. Można powiedzieć przykładowo „Czując niepokój, odpowiednio reagujemy na zalecenia dotyczące koronawirusa, np. myjemy częściej ręce”.
3. **Perspektywa** – trzeba się upewnić, czy dziecko/nastolatek nie przecenia albo nie zaniża swoich zdolności do radzenia sobie z sytuacji zagrożenia. Lepiej skupić się w rozmowie na zasobach, już posiadanej wiedzy i umiejętnościach, np. „Co można jeszcze zrobić, by zmniejszyć ryzyko zachorowania?”.
4. **Bycie źródłem informacji i kontrolowanie napływu informacji** – dzieci potrzebują podstawowych informacji dotyczących tego, czemu nie może chodzić do szkoły, spotykać się ze znajomymi, jak ma dbać o higienę. Jednocześnie dobrze ograniczyć im korzystanie z *socialmediów* i urządzeń ekranowych. Ciągłe przeglądanie wiadomości może potęgować lęk.
5. **Sprawdzanie poziomu wiedzy** – rodzic może przygotować quiz do swojego dziecka dotyczący faktów i mitów o koronawirusie, by odsiać fałszywe wiadomości.

6. **Dostępność** – rodzic powinien być otwarty na rozmowę o obawach dziecka i próbować wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa
7. **Rutyna dnia** – dobrze jest zadbać o stały schemat dnia – to stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Dziecko/nastolatek czuje wtedy, że pewnie rzeczy dzieją się niezależnie od okoliczności na świecie, ma też większe poczucie kontroli nad swoim życiem.
8. **Przekierowanie uwagi na innych** – badania pokazują, że młodzież czuje się lepiej, gdy pomaga innym. Można się wspólnie zastanowić, co można dobrego zrobić w tym trudnym czasie, np. pomóc młodszemu rodzeństwu/małemu sąsiadowi, zrobić przegląd ubrań i oddać część potrzebującym itd.
9. **Odpuścić** – dzieci/młodzież mogą się obecnie czuć przytłoczeni ilością prac, które muszą wykonać na komputerze/smartfonach w ramach edukacji online. Już podczas ustalania planu dnia warto zaplanować również czas na odpoczynek. Inaczej dzieci mogą większość dnia spędzić na nauce, co jeszcze bardziej nasili ich poczucie przemęczenia i lęki (myślenie „Inni sobie radzą, ale ja nie umiem tak się zorganizować i uczyć, nie mam siły”).
10. **Ograniczanie zamartwiania** – jeśli dziecko za dużo czasu spędza, bojąc się czy smucąc z powodu pandemii, można spróbować zrobić z nim eksperyment – wyznaczyć około 15 minut w ciągu dnia na zamartwianie się. Poza tym czasem jeśli znowu zaczną rozmyślać, rozmawiać o zarażeniach koronawirusem, ma za zadanie zauważyć te myśli i pozwolić im odfrunąć, jakby były chmurką na niebie. Za to w wyznaczonym czasie może się dowolnie i intensywnie zamartwiać.
11. **Szukanie sensu** – warto porozmawiać również o korzyściach, jakie daje nam samoizolacja.
12. **Przejęcie kontroli nad lękowymi myślami** – kiedy obawy są zbyt nasilone, próbuj stosować z dzieckiem sposoby na radzenie sobie z lękiem, które wcześniej działały. Można zaangażować dziecko w robienie ciasteczek, zrobić pracę plastyczną, zaangażować w prace domowe, opiekę nad zwierzątkiem, zrobić z nim zajęcia relaksacyjne, ćwiczenia *mindfulness*... Próbujmy w pierwszej kolejności stosować sposoby na uspokojenie, które wcześniej działały.
13. **Utrzymanie kontaktu z bliskimi** – rozmowa jest najlepszą formą regulacji emocji, więc pozwalaj dziecku na codzienne rozmowy z bliskimi dla niego osobami, z dziadkami, ciocią, przyjaciółmi... Może z nimi też będzie chciało podzielić się swoimi obawami, może chce się upewnić, że bliscy są zdrowi. Telefon, Messenger, Skype, WhatsApp... każdy sposób będzie dobry.
14. **Ważne numery telefonów** – Naucz dziecko numerów, na które można zadzwonić, by otrzymać wsparcie psychologiczne:
 - 116111 numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny całą dobę)
 - 800 12 12 12 – telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka (pn-pt 8-20)
 - 800 108 108 – telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (pn-pt 14-20)
 - 800 100 102 – całodobowy telefon Wojska Obrony Narodowej, pomoc psychologiczna w sytuacji pandemii.

Przymusowa kwarantanna może wywołać objawy nasilonego stresu: duże obawy o zdrowie własne i bliskich, problemy ze snem, z apetytem, z koncentracją uwagi. Dzieci/młodzież mogą chcieć nieustannie oglądać wiadomości, bać się wyjść z domu, ciągle myć ręce aż do powstania na nich ran, próbować nie wypuścić z domu rodziców... Jeśli obserwujecie u swoich dzieci nasilony lęk, zapraszam do kontaktu mailowego: psycholog@miodowa.edu.pl. Po wysłaniu wiadomości możliwa będzie również rozmowa przez Messengera.