

Poradnik dla rodziców: Jak sobie radzić z lękiem dzieci w obliczu zagrożenia epidemią koronawirusa.

Polecamy zapoznanie się z broszurą dla dzieci dotyczącą koronawirusa.

https://drive.google.com/file/d/10xQsdvUgLmrHQpDZgcSXtL49JDeTcBr5/view?ml_subscriber=1376984656485816176&ml_subscriber_hash=a616

Drodzy Rodzice, oto wskazówki dotyczące tego, jak sobie radzić z lękiem dzieci w obliczu zagrożenia epidemią koronawirusa.

- Przede wszystkim zaakceptujmy fakt, że lęk jest adekwatną reakcją emocjonalną w sytuacji, która obecnie nastąpiła.
- Ważne jest, aby poziom naszego lęku utrzymywał się w granicach gwarantujących prawidłowe funkcjonowanie (czyli nie był zbyt silny lub długotrwały).
- Pamiętajmy, że lęk mieszczący się w zdrowych granicach pomaga nam – mobilizuje do ochrony, pomaga przygotować plan działania, zwiększa koncentrację.
- Taki poziom lęku, który zaburza codzienne życie, odbiera całą radość, jest związany z nadmierną fiksacją na bodźcu (czyli od rana do wieczora myślę o koronawirusie) oraz z niedocenianiem własnych zasobów radzenia sobie z lękiem (myślenie katastroficzne).
- My, dorośli, stanowimy dla dzieci model zachowania. Dlatego ważne jest teraz, jak my się zachowujemy, jak radzimy sobie ze stresem i lękiem, co widzą i co czują nasze dzieci (nawet, jeśli usiłujemy to ukryć).
- W obliczu epidemii musimy się skupić na tym, żeby zamiast wysyłania dzieciom sygnałów paniki („zaraz się u nas zacznie!”), podejrzliwości („nie mówią nam prawdy”), dawać sygnały racjonalności i spokoju, czyli rzeczowo wyjaśniać, co należy robić, aby zmniejszyć zagrożenie (kierując się np. wytycznymi GIS-u).
- Jako osoby dojrzałe starajmy się zaakceptować to, na co nie mamy wpływu, a kierujmy energię w to, na co mamy wpływ. Racjonalne działania są znacznie lepsze niż zamartwianie się. Uznajmy, że nie nad wszystkim mamy kontrolę, a to brak kontroli wzbudza u nas niepewność.
- Pokazujmy dzieciom, że w jednoświata siła, że ludzie są w stanie współpracować dla wspólnego dobra. Wzrost zaufania społecznego zmniejszy lęk Waszych dzieci.
- Pamiętajmy, lęk to nic złego, nasze dzieci mają do niego prawo i nie ochronimy ich przed lękiem za wszelką cenę stwarzając iluzję, że świat jest idyllą.
- Stawiajmy obawom czoła. Unikanie lęku podtrzymuje go.
- Pamiętajmy, lęk jest nieprzyjemny, ale nie może zranić czy zabić.
- Najważniejsze, że poziom lęku można obniżyć. Lęk przechodzi samoistnie, jeśli go nie eskalujemy.

CO RODZICE MOGĄ ZROBIĆ ZE SWOIM LĘKIEM, ABY GO ZMNIJSZYC I NIE OBARCZAĆ NIM DZIECI?

1. Zaakceptujcie swój lęk. Macie powody, żeby go odczuwać.
2. Przyjrzyjcie się powodom lęku: jeśli martwicie się realnymi powodami, podejmijcie racjonalne zachowania zapobiegawcze, a jeśli martwicie się „a co będzie, jeśli...”, przerywajcie to myślenie (nie wymyślcie doskonałej recepty na coś, czego jeszcze nie ma, więc pozostaje Wam punkt 3, czyli:
3. Zaakceptujcie niepewność (najczęściej wiążemy ją z negatywnymi skutkami, a przecież niepewność ma z reguły neutralne konotacje, czyli może mieć wynik negatywny lub pozytywny). Aby minimalizować niepewność, możemy jedynie minimalizować czynniki ryzyka (czyli podejmować działania zapobiegawcze).
4. Realnie oceniacie prawdopodobieństwo zdarzeń.
5. W miarę możliwości ograniczcie przeszukiwanie Internetu w celu znalezienia spokoju. Czeka Was efekt odwrotny.
6. Możecie wyznaczyć sobie czas na zamartwianie się tak, jak wyznaczacie czas na wizytę u dentysty (np. o godz. 17.30). Najlepiej wtedy, kiedy dzieci nie ma w pobliżu. Zadajcie sobie jednak pytanie, czy to zamartwianie się jest produktywnie i czy przyczynia się do poprawy Waszego zdrowia lub poprawy Waszych relacji (jeśli nie – zrezygnujcie z niego).
7. Ponieważ zamartwianie się przypomina stanie w gęstym błocie – ruszcie do przodu, czyli wyznaczcie sobie codziennie pozytywne cele do wykonania - na przykład, cieszc się z czasu spędzanego z dzieckiem w domu, zwolnijcie tempo, róbcie różne rzeczy razem, na które wcześniej nie było czasu, pozwólcie dzieciom na nudę (z niej wyrasta kreatywność), skupcie się na relacjach i obserwujcie je (a nie zaraz bierzcie się do ich naprawiania).

JAK RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECIOM W OBNIŻENIU ICH POZIOMU LĘKU?

1. Mówcie dzieciom „Masz prawo się bać. Każdy z nas się czegoś boi”.
2. Opowiedzcie dzieciom, jak sami się czegoś baliście i jak sobie z tym poradziście.
3. Zapewnijcie dziecko, że ma siłę, żeby sobie poradzić z lękiem.
4. Mówcie do dziecka jego językiem i tylko tyle, ile dziecko chce usłyszeć (dzieci, kiedy nie chcą słuchać, odwracają uwagę lub w inny sposób pokazują STOP).
5. Nie chrońcie dziecka za wszelką cenę przed przeżywaniem lęku („bo ona jest taka wrażliwa”) – dziecko dostaje tak naprawdę wtedy komunikat „Jesteś za słaby, żeby sobie poradzić”.
6. Nie minimalizujcie lęku dziecka, nie zaprzeczajcie lękom (dziecko dostaje wówczas komunikat „To, co czujesz, nie jest dla nas ważne”).
7. Zalecenia dla rodziców dzieci małych: odciągajcie uwagę (np. od wiadomości z TV), poświęcajcie czas, częściej przytulajcie, odwołujcie się do myślenia magicznego,

symbolicznego (np. jeśli dziecko ma ochotę, może narysować wirusa, a potem wymyślić postać lub coś, co sobie z nim radzi i go pokonuje), czytajcie bajki terapeutyczne.

UWAGA:

DLA DZIECI PONIŻEJ 7 ROKU ŻYCIA JEST DO POBRANIA W POLSKIEJ WERSJI DARMOWA KSIĄŻECZKA NA TEMAT OSWAJANIA LĘKU PRZED KORONAWIRUSEM na stronie fb „Mamy Projekt” przetłumaczona z Mindheart.kids z jęz. hiszpańskiego (autorka – psycholog Manuela Molina). Książeczka pozwala dziecku na poznanie wirusa, daje możliwość wyrażenia emocji i uczy sposobów obniżenia poziomu lęku.

8. Im starsze dziecko, tym bardziej się staramy, aby zrozumiało racjonalne sposoby radzenia sobie z lękiem.
9. Starszym dzieciom proponujemy zmianę sposobu myślenia (zastępowanie lękowej myśli przez myśl, która obniża poziom lęku, np. „Pomimo lęku mogę robić fajne rzeczy”).
10. Możemy dzieciom starszym i nastolatkom zaproponować ćwiczenia oddechowe (przeponowe) wg schematu wdech (liczenie 1,2,3,4), zatrzymanie (1,2,3,4) i wydech (1,2,3,4,5) w ilości 10 oddechów, ćwiczenia relaksacyjne czy wizualizację.
11. Dzieciom starszym i nastolatkom możemy pomóc skalując lęk, tzn. prosząc o przypomnienie sobie sytuacji, w której się maksymalnie bali (na 100%) oraz takiej, w której nie odczuwali lęku (0%), a następnie umieszczenie na tej skali obecnej sytuacji wzbudzającej lęk. Inną wersją ćwiczenia dla dzieci jest prośba o stworzenie drabiny lęku, gdzie dziecko rysuje na każdym stopniu zwiększający się niepokój i stopniowo przechodzi przez szczeble drabiny wymyślając sposoby jak pokonać lęk.

opracowanie: Marta Kwaśniewska, psycholog PPP nr 4 we Wrocławiu