

Jak wspierać dzieci w okresie pandemii koronawirusa ?

- **Obserwuj reakcje i emocje dziecka.**

Każdy człowiek inaczej reaguje na wydarzenia otaczającego świata. Niektóre dzieci na obecną sytuację reagują spokojem, zaciekawieniem czy nawet podekscytowaniem (spowodowanym możliwością zostania w domu zamiast pójścia do szkoły). Część dzieci odczuwa niepokój i strach. Obserwuj reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptuj je.

- **Rozmawiaj.**

Staraj się zaspokajać ciekawość dzieci informacjami, wykorzystajmy ich ciekawość do zwiększenia wiedzy dotyczącej ochrony przed wirusami. Jeśli dziecko zadaje pytania-odpowiadaj. Staraj się jednak by informacje przez Ciebie podawane nie nasilały lęku (ogranicz informacje o charakterze sensacji medialnych czy dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych).

- **Racjonalnie korzystaj z mediów.**

Media bombardują nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko mediów (telewizji, internetu, radia), bo zwiększają one poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko co słyszymy o wirusie jest prawdą – rozmawiając z dzieckiem opieraj się na zaufanych źródłach (Ministerstwo Zdrowia, Sanepid, WHO).

- **Nie bagatelizuj uczuć dziecka.**

Czasami zdarza się, że rodzice chcąc pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: „nie płacz, nic się nie dzieje”, „taki duży chłopiec nie powinien płakać”. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne – nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój – ale będzie to przed Tobą ukrywać. Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by potwierdzić jego uczucia „widzę że jesteś smutny/smutna może o tym porozmawiamy?”. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę nie wywieraj presji. Pozwól dziecku wybrać moment kiedy i o czym będzie chciało rozmawiać.

- **Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z lękiem i nieprzyjemnymi uczuciami.**

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Opowiedz mu o tym, jak Ty radzisz sobie, gdy coś cię niepokoi. Zapytaj dziecko, co do tej pory pomagało mu radzić sobie ze strachem w różnych sytuacjach. Wspólnie szukajcie aktywności, które pomogą opanować lęk (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).

- **Szukaj rozwiązań.**

Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń – konieczność zostania w domu, samodzielnej nauki, niemożność spotkania z przyjaciółmi czy wyjścia do kina. Nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno może być to zaakceptować. Tłumacz dziecku dlaczego tak się dzieje (z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.

- **Szukaj pomocy.**

Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy. Jednak jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadcza poważnych zaburzeń snu lub napadów paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.