

## Jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z lękiem w trakcie pandemii COVID-19?

Doświadczenie pandemii jest dla nas wszystkich sytuacją nową i nieznaną. To zrozumiałe, że możemy w tym czasie czuć się zagubieni i bezradni. Z uwagą śledzimy informacje na temat koronawirusa. Nasze życie zostało poddane ograniczeniom. Możemy odczuwać niepokój o siebie oraz naszych bliskich. Ta sytuacja może być dla nas wszystkich trudna, jednak szczególnie ciężko mogą ją przeżywać osoby z podwyższonego ryzyka oraz dzieci, które nie rozumieją sytuacji, ale wyczuwają napięcie dorosłych. Co możemy zrobić, by pomóc dzieciom w tym trudnym czasie?

Po pierwsze, pamiętajmy, że to jak zareagujemy na budzącą niepokój sytuację zależy od nas. **Mamy wpływ na to jakie strategie wybierzemy.** Możemy podjąć działania, które będą lepiej służyły nam i naszym najbliższym. W kontakcie z dziećmi warto pamiętać o poniższych wskazówkach:

**Znormalizuj lęk.** Ważne jest uświadomienie sobie, że pojawienie się emocji lęku jest prawidłowym i naturalnym zjawiskiem w rozwoju człowieka. Emocja ta jest naturalną reakcją na spostrzeganie niebezpieczeństwa, ostrzega nas przed potencjalnymi zagrożeniami i pomaga w zachowaniu bezpieczeństwa. Spełnia więc bardzo ważną funkcję w życiu ludzi, gdyż uruchamia odpowiednie mechanizmy przystosowawcze, które wspomagają radzenie sobie z trudną sytuacją. Np. odczuwając niepokój w związku z pandemią koronawirusa przestrzegamy pojawiających się zaleceń tj. częste mycie rąk, pozostanie w domu.

**Zaakceptuj emocje dziecka i wyraż gotowość do rozmowy.** Sam fakt, że dziecko może z tobą o tym porozmawiać da mu oparcie i uspokojenie. Ważne jest, aby reagować z empatią na emocje dziecka i okazywać zainteresowanie jego samopoczuciem. To także okazja, by porozmawiać z dzieckiem o tym, czym jest lęk, skąd się bierze i po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić. Z młodszymi dziećmi można to zrobić np. poprzez rysunek („Narysuj swój lęk”, „Narysuj, jak sobie wyobrażasz tego koronawirusa?”). Warto również skorzystać z bajek terapeutycznych tj.:

- <http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>
- <https://www.mindheart.co/descargables>
- [https://www.cmverona.it/cmverona\\_content/uploads/2020/03/ITA-PL-GUIDA-GALATTICA-AL-CORONA-VIRUS.pdf?fbclid=IwAR1Gqt\\_m8E8h-I7PRdrFP7EGYxvW5Fk9GAicbarZb4pwsAP-PDO\\_4kv0-z4](https://www.cmverona.it/cmverona_content/uploads/2020/03/ITA-PL-GUIDA-GALATTICA-AL-CORONA-VIRUS.pdf?fbclid=IwAR1Gqt_m8E8h-I7PRdrFP7EGYxvW5Fk9GAicbarZb4pwsAP-PDO_4kv0-z4)

**Daj przestrzeń na pytania.** Ważne jest, aby mówić prawdę, dopasowaną do wieku rozwojowego dziecka. Nie obiecuj czegoś, czego nie jesteś pewny i nie bój się mówić „nie wiem”. Szczera odpowiedź buduje zaufanie.

**Korzystaj z wiarygodnych źródeł i zachowaj umiar.** Obecnie w Internecie pojawia się bardzo dużo nieprawdziwych informacji, które nie tylko wprowadzają nas w błąd, ale także mogą niepotrzebnie nasilać niepokój. Dlatego ważne jest, aby korzystać ze sprawdzonych źródeł informacji tj. :

- Strona Głównego Inspektora Sanitarnego: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)
- Koronawirus – informacje i zalecenia: [www.gov.pl/web/koronawirus](http://www.gov.pl/web/koronawirus)
- Strona Światowej Organizacji Zdrowia: [www.who.int](http://www.who.int)

Upewnij się czy dziecko także dysponuje wiarygodnymi informacjami. Należy również pamiętać, aby zachować umiar i rozsądnie śledzić wiadomości. Nie koncentruj się na ciągłym szukaniu informacji na temat istniejącego i możliwego zagrożenia.

**Zaplanuj dzień.** Dzieci im młodsze, tym bardziej potrzebują rutyny dnia codziennego, aby czuć się bezpiecznie. Dlatego warto uwzględnić wcześniej czas na sen, posiłki i różne aktywności. Z nastolatkami można wspólnie ustalić harmonogram z określeniem czasu przeznaczonego na zabawę i naukę.

**Przekieruj uwagę na innych.** Pomaga to dzieciom w opanowaniu nadmiernego skupienia się na swoich trudnych przeżyciach. Warto wspólnie zastanowić się co możemy zrobić w tym trudnym czasie dla siebie i osób potrzebujących.

**Dbaj o zdrowie.** Warto w tym czasie przygotowywać wspólnie zdrowe posiłki, dbać o właściwą ilość snu, znaleźć czas na relaks i rozrywkę, która pozwoli rozproszyć myśli.

W sytuacji, gdy doświadczany lęk jest bardzo wysoki **skorzystaj z dostępnych ćwiczeń, które pomogą obniżyć napięcie:**

- ***Kontrolowanie oddechu***

Powoli bierz głęboki wdech, wstrzymaj powietrze przez 5 sekund, a następnie powoli wypuszczaj. Wskazaną czynność powtórz 10 razy. Ćwiczenie pozwoli odzyskać panowanie nad ciałem.

- ***Uspokajające wyobrażenia***

Myśl o wymarzonej miejscy. Może to być miejsce, które znasz lub jakieś wymyślone. Wyobraź sobie jak wygląda i czyn ten obraz tak kojącym i spokojnym jak to tylko możliwe. Weź pod uwagę aspekty tj. odgłos fal rozbijających się o brzeg, zapach morza lub woń lasu, szum wiatru, ciepłe

promienie słońca padające na twarz. Skupienie uwagi na kojącej scenie umożliwi rozluźnienie.

- **Zajęcia relaksujące**

Z pewnością znajdują się takie rzeczy, które lubisz robić, i które sprawiają, że dobrze się czujesz. Możliwe, że zaliczają się do nich np. czytanie książki, słuchanie muzyki, gra na instrumencie, malowanie, oglądanie telewizji.

**Patrz pozytywnie.** Pokaż dzieciom wszystkie dobre rzeczy, które dzieją się w tym czasie tj. wzajemna pomoc, wsparcie, poświęcenie. Warto potraktować ten czas jako moment zatrzymania się w biegu i zadbania o więzi rodzinne.

### **Literatura:**

- Leahy, R.R. *Lekarstwo na zmartwienia*. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2010
- Lewandowska, A. *Jak wspierać dzieci/młodzież w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?*. Wydawnictwo: TherapyTools, 2020
- Stallard P. (2006) *Czujesz tak jak myślisz. Praktyczne zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej z w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Wydawnictwo ZYSK i SKA, 2006

Opracowała

Agnieszka Maćkowska