

JAK DAWAĆ DZIECIOM WSPARCIE EMOCJONALNE W AKTUALNEJ SYTUACJI EPIDEMIOLOGICZNEJ

Szanowni Rodzice!



Sytuacja, w której znaleźliśmy się w związku z zagrożeniem epidemią koronawirusa, wywołującego chorobę COVID-19, jest pod wieloma względami unikalna. Poziom niepewności związany z różnymi aspektami tej sytuacji może generować wiele lęku, zarówno u nas – dorosłych, jak i u dzieci. Warto w tym czasie szczególnie zadbać o wsparcie emocjonalne dla naszych pociech. Chcielibyśmy opisać kilka aspektów, które mogą pomóc dzieciom lepiej rozumieć aktualną sytuację, lepiej rozumieć emocje, które pojawiają się pod wpływem tego co dzieje się aktualnie, oraz lepiej radzić sobie z przeżywanym lękiem.

W aktualnej sytuacji jest zagrożenie związane z sytuacją rozprzestrzeniania się wirusa. Warto podkreślić, że jest to zagrożenie jak najbardziej realne, w związku z tym, **naturalna reakcja** jaka może się w tej sytuacji pojawić, zarówno u dzieci jak i u dorosłych jest **lęk**.

Innymi na które mogą reagować nasze dzieci są środki ochronne wprowadzone w ostatnim czasie w Polsce, takie jak zamknięcie szkół i przedszkoli czy zalecenia dotyczące pozostania w domu, zachowania odległości pomiędzy osobami w kolejce, itp. Wszystkie tego rodzaju zmiany w codzienności, dzieci mogą traktować jako informację o tym, że sytuacja jest zagrażająca i reagować lękiem **adekwatnie do sytuacji**.

Lęk jest emocją, która pojawia się w odpowiedzi na niebezpieczeństwo (zarówno realne jak i wyobrażone) i jego główną funkcją jest przygotowanie/mobilizacja organizmu do ochrony przed tym co nam zagraża. Doświadczamy go zarówno na poziomie ciała (np. „ściśnięty żołądek”, przyspieszone bicie serca, pocące się dłonie, brak apetytu, drżenie rąk, „zamrożenie” czy „odrętwienie” całego ciała lub jego części) myślenia (np. uporczywe powracanie myślami do źródła lęku, tworzenie możliwych scenariuszy przebiegu zdarzeń, gonitwa myśli, problemy ze skupieniem uwagi) jak i zachowania (konkretne działania zabezpieczające przed zagrożeniem, ale również np. zastygnięcie, lub niepokój ruchowy, wielomówstwo lub małomówność, „kulenie się w sobie”, poszukiwanie bliskości z innymi osobami, obgryzanie paznokci, objadanie się itp.) . Główną pozytywną funkcją lęku w aktualnej sytuacji jest mobilizacja naszej aktywności wokół zapewnienia bezpieczeństwa – to dzięki tej emocji staramy się stosować do zaleceń dotyczących środków ostrożności.

U dzieci lęk w odniesieniu do aktualnej sytuacji może przejawiać się na wiele różnych sposobów:

- dziecko wprost komunikuje rodzicom o tym, że odczuwa lęk („Boję się”);
- zadaje pytania dotyczące wirusa i aktualnej sytuacji (nie musi świadczyć o lęku, ale również o ciekawości);
- zadaje pytania dotyczące bezpieczeństwa siebie i bliskich („Co będzie z nami”, „Czy ja umrę?” „Czy ja zachoruję?” „Czy ty zachorujesz?” „Co będzie ze mną kiedy wy



zachorujecie?”, „Czy babcia umrze?”, „Jak się choruje na koronawirusa? Czy to boli?” itp.;

- zamartwia się, snuje katastroficzne wizje;
- uporczywie żartuje z wirusa i aktualnej sytuacji (raczej u dzieci szkolnych i młodzieży);
- jest drażliwe, łatwo wybucha, jest płacliwe (może wiązać się również z innymi czynnikami, np. nudą);
- ma większą niż zwykle potrzebę bycia blisko rodzica;
- skarży się na bóle brzuszka;
- zaczęło ssać palec, rękaw itp., obgryzać paznokcie, kompulsywnie masturbować się, albo te zachowania nasiliły się w kontekście aktualnej sytuacji;
- jest bardziej ruchliwe/bardziej niespokojne ruchowo niż zwykle
- i inne.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że każdy z opisywanych powyżej przejawów lęku można, a nawet trzeba traktować jako najbardziej dostępny dziecku sposób radzenia sobie z doświadczanym napięciem. Wymieniona powyżej lista ma na celu pomoc rodzicowi w lepszym zrozumieniu sytuacji emocjonalnej dziecka.

Prosimy unikać takich zachowań:

- oglądanie przy dzieciach serwisów informacyjnych z szeroko omawianą sytuacją rozprzestrzeniania wirusa, śmiertelności, sytuacji w szpitalach itd.;
- snucie przy dzieciach katastroficznych wizji dotyczących epidemii;
- omawianie przy dzieciach swoich obaw, niepokojów i wątpliwości;
- straszenie dzieci, np. że zachorują, jeśli nie umyją rąk;
- karanie, zawstydzanie dzieci za stosowane przez nie sposoby radzenia sobie z napięciem (opisane powyżej)
- i inne.



Natomiast dziecku w tej sytuacji emocji może pomóc:

- **zadbanie o własny spokój**; będąc w silnym napięciu nie jesteśmy w stanie pomóc dziecku w odzyskaniu równowagi; dlatego w pierwszej kolejności warto zastanowić się co nam mogłoby pomóc w osiągnięciu większego spokoju;
- **uznanie przeżyć dziecka** i danie mu przestrzeni na wyrażenie swoich emocji („to naturalne, że się boisz”, „wiele osób teraz się boi” „jestem przy tobie, razem przejdziemy przez tę sytuację”);
- **słuchanie** tego co dziecko ma do powiedzenia zamiast zagadywania, odwracania uwagi itp.
- **przekazanie dziecku informacji** o tym co się dzieje, w sposób dostosowany do jego wieku i do poziomu zainteresowania tematem (dlaczego dziecko nie chodzi do przedszkola, po co podejmowane są środki ostrożności, czemu to ma służyć); odpowiadanie na pytania dziecka, lub wspólne szukanie odpowiedzi, na poziomie dostosowanym do jego wieku (np. czym jest wirus – odcinek o wirusach z bajki „Było sobie życie” itp.);

- **danie sobie prawa do niewiedzy** – tak samo jak dla naszych dzieci wiele kwestii związanych z epidemią i ewentualną chorobą pozostaje dla nas niewiadomą – nie musimy kłamać, bagatelizować, możemy powiedzieć dziecku „nie wiem”;
- **danie sobie prawa do nadziei** – tym co zarówno nam, jak i naszym dzieciom może dodać otuchy jest nadzieja na to, że sprawy ułożą się pomyślnie („nie wiem, ale mam nadzieję, że nie zachorujemy”, „nie wiem, ale mam nadzieję, że jeśli zachorujemy to będziemy mieli dobrą opiekę”, „naukowcy pracują nad szczepionką, która kiedyś pomoże nie chorować na tą chorobę”, „lekarze szukają lekarstw, które pomagają chorym szybciej wracać do zdrowia”, „szpitale przygotowują się do tego, żeby pomagać chorym kiedy będzie taka potrzeba” itp.)
- **zabawa** – zabawa jest aktywnością dzięki której dziecko testuje rzeczywistość, oswaja się z lękami i obawami, realizuje swoje pragnienia, rozluźnia się, odzyskuje radość i poczucie sprawstwa - warto szczególnie w tym okresie zadbać o przestrzeń na swobodną zabawę, w której to dziecko decyduje jak się bawi i jakie treści wnosi do zabawy;
- **wspólny czas** - zabawa swobodna nie musi być jednak zabawą samotną – rodzic może uczestniczyć w zaproponowanej przez dziecko zabawie, może zaprosić dziecko do „siłowania się”, wspólnego malowania, lepienia, przesypywania, wycinania, muzykowania, również do aktywności ze świata dorosłych– wspólnego gotowania, wieszania prania, czy leżenia na kanapie – każda aktywność może być okazją do bycia razem, a dzieci przeżywające lęk i inne trudne emocje najbardziej potrzebują dobrej, żywej relacji z najważniejszymi dla siebie osobami;
- **relaksacja** – zabawy relaksacyjne dla dzieci, związane z oddechem i ruchem ukierunkowanym na rozluźnienie, są jedną z okazji do wspólnego bycia razem, dając dziecku jednocześnie narzędzia do samodzielnego regulowania poziomu doświadczanego napięcia; przykłady tego rodzaju zabaw są podane w materiałach z zakresu edukacji emocjonalnej.

Życzymy Państwu dużo zdrowia i spokoju na ten nadchodzący czas.

