

Jak wesprzeć dziecko w pandemii?

Opracowała: psycholog Aleksandra Powroźnik

Rodzicu, opiekunie, wychowawco,

Epidemia jest stresorem wyjątkowym, globalnym, który codziennie konfrontuje nas ze śmiercią i chorobą. Wszystko, co było przewidywalne i stałe, stało się niepewne. Pojawiła się nagle i jest wydłużona w czasie, tym samym stanowi zagrożenie dla zdrowia psychicznego dorosłych i dzieci.

Sytuacja pandemii może budzić w nas i naszych dzieciach **lęk**. W rozmowach z dzieckiem na temat pandemii i w sposobach radzenia sobie ze stresem pomoże nam **lektura i próba zrozumienia, czym właściwie jest lęk**.

W rozmowach z dziećmi powinniśmy pamiętać, że **skuteczna komunikacja z nimi wymaga dostosowania języka komunikatów do aktualnego poziomu rozwoju dzieci** (np. nie używaj słownictwa, które trudno pojąć 3-latkowi, staraj się stosować porównania do rzeczy znanych dziecku, pamiętaj, że dziecko rozwija się w swoim tempie i jego procesy poznawcze nie są w stanie jeszcze zrozumieć pewnych rzeczy, szczególnie abstrakcyjnych).

Lęk to emocja - taka, jak każda inna, np. radość, smutek, złość, wstyd, wstręt. Emocje są wywołane reakcją naszego organizmu na bodźce napływające ze świata zewnętrznego. Podobnie lęk – jest reakcją na wydarzenia, bodźce, sytuacje, które nasz organizm „odbiera” jako zagrożenie.

Lęk, podobnie jak inna emocja wywołuje pewne reakcje:

- fizjologiczne organizmu, np. szybsze bicie serca, podwyższone tętno, pocenie się rąk;
- reakcje poznawcze – wpływa na myślenie o problemie, zdolności poradzenia sobie;
- reakcje typu walcz lub uciekaj (jedni uciekają od problemu, inni podejmują się radzenia sobie z nim).

Odczuwany przez nas, nasze dzieci lęk, **spełnia funkcje ochronne – chroni nas przed możliwym zagrożeniem**. W sytuacji pandemii, lęk chroni nas przed zakażeniem wirusem, wywołującym chorobę, z różnymi jej konsekwencjami (czuję lęk przed zakażeniem-> przestrzegam zasad sanitarnych, np. często myję ręce, noszę maseczkę).

W obliczu pandemii jako sytuacji mogącej wywoływać lęk, bardzo ważna jest adekwatna ocena sytuacji. W rozmowach, czy obserwacjach zachowania dziecka, warto zwrócić uwagę na to, **jak dziecko odnajduje się w sytuacji pandemii i jak ocenia sytuację**. Zwróćmy uwagę na dwa bieguny:

Przecena niebezpieczeństwa versus niedocenianie własnych zdolności poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia

Co to oznacza? **Przecena niebezpieczeństwa** zachodzi wówczas, gdy dziecko lekceważy, bądź surowo i katastroficznie ocenia sytuację. Zarówno lekceważnie, jak i tragizowanie sytuacji nie sprzyja procesom radzenia sobie. Podobnie **niedocenianie własnych zdolności poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia zakażeniem koronawirusem** – dziecko nie wierzy we własne możliwości, ma niskie

poczucie własnej wartości i sprawstwa, niskie poczucie wsparcia ze strony bliskich, szkoły. Przeniesienie własnych zdolności także może być zgubne – dziecko ma poczucie, że nic złego nie dotknie jego i rodziny; chorują inni, ale jego rodzina na pewno nie zachoruje. Może to wywoływać zgubne konsekwencje – niestosowanie się do zasad, obowiązujących w pandemii. Pomocne może być tutaj *ćwiczenie z dzieckiem – np. wymień najwięcej swoich cech, które z nich mogą mi pomóc w radzeniu sobie z wirusem?* Pomoże ono zwiększyć wiarę we własne możliwości. Pomoże zrozumieć dziecku, że na pewne wydarzenia ma wpływ, a inne są od niego niezależne.

Kolejnym sposobem radzenia sobie z lękiem może być **przekierowanie uwagi na wspieranie innych** (dowodzą tego m.in. badania naukowców nt. powodzi w Polsce, w 2006 r.) Pomocne może być tutaj *ćwiczenie: co mogę zrobić, żeby wesprzeć innych? (Pomoc w zakupach osobom, które są na kwarantannie/ pomoc choremu koledze / pomoc finansowa/ duchowa, np. modlitwa)*

Szanowni rodzice i wychowawcy. **Zwracajcie uwagę i kontrolujcie, jakie informacje napływają do waszych dzieci i wychowanków.** Nie pozwólcie, by dzieci non stop monitorowały sytuację w mediach, ograniczajcie dostęp do socjalmediów i fakenewsów. Takie **nieprawdziwe informacje zwiększają poczucie lęku**. Ograniczony rozwój poznawczy dzieci sprzyja przyjmowaniu informacji nieprawdziwych i błędnych, jako bezwzględna prawda, np. „wszyscy zachorują”, „wszyscy, którzy zachorują umierają”.

Faktyczny poziom wiedzy na temat pandemii, wirusa pomoże ustalić np. *teleturniej klasowy „fakty i mity nt. koronawirusa”*. Klasowa gra umożliwi weryfikację informacji, które posiadają dzieci oraz odsianie tych nieprawdziwych. Ma to na celu i sprzyja obniżeniu poziomu lęku.