

W obecnej sytuacji dzieci mogą odczuwać duży niepokój i lękiem, a co za tym idzie wymagać szczególnego zaopiekowania się nimi.

Emocje mojego dziecka i ich „oswajanie”

Ze względu na niecodzienną sytuację (pandemia) odczuwanie wzmożonego niepokoju, a nawet lęku jest jak najbardziej właściwym stanem naszego organizmu. Niepokojąca w tej sytuacji byłaby obojętność. Lęk jest naturalną emocją, która do pewnego poziomu nasilenia nam sprzyja i nas chroni oraz działa mobilizująco.

Powinniśmy powiedzieć dzieciom prawdę o obecnej rzeczywistości, ale w sposób, który możliwy jest do przyswojenia dla ich wieku np.: „ Teraz mamy szczególną sytuację, rozprzestrzenia się pewna choroba, dlatego trzeba myć ręce i bawić się w domu”. To powinien być spokojny komunikat wypowiedziany przyjaznym, prostym językiem, ale rzeczowym. Dzieci mają prawo wiedzieć, co się dzieje. Należy rozmawiać z dzieckiem o jego wrażeniach, spostrzeżeniach i przemyśleniach. W rozmowie przywołujemy sprawdzone informacje, a nie wysłane przez znajomego „ciekawostki”, czy też fake newsy. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Tylko poprzez rozmowę „oswoimy” lęki naszego dziecka. Od słów „nie panikuj” jeszcze nikt nie przestał panikować ani się bać. Rozmawiajmy o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie (oglądanie komedii, czytanie książek, gry). Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby sobie z nimi radzić! W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować.

Pamiętajmy, że dzieci nas obserwują i swoim zachowaniem modelujemy ich reakcje, możemy ich lęk nasilać albo zmniejszać. Dlatego bardzo ważne abyśmy jako rodzice również rozmawiali z naszymi bliskimi (małżonkiem, rodzeństwem, rodzicami, przyjaciółmi) o swoich stanach emocjonalnych wynikających z tej sytuacji. Pamiętajmy jednak, że nie obarczamy swoimi lękami dziecka- jemu mówimy o niezbędnych rzeczach.

Poczucie bezpieczeństwa

W prawidłowym rozwoju dziecka bardzo ważne jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Aktualna sytuacja w naturalny sposób to poczucie może obniżyć. Musimy więc je wzmocnić na przykład poprzez uświadamianie dziecku, że nie wiemy jak pandemia się rozwinie, ale możemy na nią wpływać np. poprzez stosowanie się do zaleceń, tym samym przejmujemy inicjatywę. Pokazujemy w ten sposób naszą sprawczość w tej sytuacji, a tym samym szansa na stabilizację poczucia bezpieczeństwa wzrasta.

Szukanie pozytywów

Starajmy się szukać pozytywów w każdej sytuacji, również tej, w której obecnie się znajdujemy.

Pomyślmy o niej inaczej, niż tylko o sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. Możemy uznać, że ten czas to prezent dla nas samych, ale również dla naszej rodziny. To okazja na bycie razem, popracowanie nad relacjami z bliskimi, a może nawet poznanie siebie na nowo. To również bardzo dobra lekcja empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzka. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.

Kontakt z innymi

Nie traktujmy tego czasu jako zupełne wyłączenie z kontaktów społecznych, możemy bezpiecznie komunikować się z innymi dzięki nowoczesnej technologii. Rozmawiajmy przy pomocy komunikatorów, czy też zróbmy wideokonferencję rodzinną. Nasze dzieci podobnie jak i my, potrzebują rozmowy z koleżankami czy kolegami. Nowe technologie umożliwią im utrzymanie kontaktu z innymi dziećmi.