

### **By emocjami dziecka nie zawładnął lęk**

W tej trudnej dla nas wszystkich sytuacji związanej z epidemią COVID-19, gdy wszyscy żyjemy w wielkim napięciu i niepewności pamiętajmy, że dzieci też się boją. Objęci społeczną „kwarantanną”, będąc w domu, spędzacie teraz z własnymi dziećmi więcej czasu, zadbajcie nie tylko o ich naukę, sposób spędzania czasu, ale także o ich uczucia.

Co możecie zrobić aby pomóc dziecku poradzić sobie z lękiem?

### **ROZMAWIAJCIE**

Stwórzcie wspierające środowisko, aby dziecko czuło się bezpieczne zadając pytania dotyczące obecnej sytuacji i jego obaw. Odpowiadajcie na nie krótko, używajcie łatwych i zrozumiałych słów. Korzystajcie tylko z wiarygodnych źródeł informacji. Bądźcie przygotowani na to, by wielokrotnie powtarzać wyjaśnienia. Powtarzane pytania o tą samą rzecz mogą być formą szukania przez dziecko wsparcia. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje zainteresowania i gotowości do rozmowy.

### **POMÓŻCIE NAZWAĆ PRZEŻYWANE UCZUCIA**

Nie wszystkie dzieci mówią o tym co czują. Wspólnie spróbujcie nazwać towarzyszące dziecku uczucia. Niepokój dorosłych, otaczający nas zewsząd szum informacyjny, izolacja negatywnie rzutuje na samopoczucie dziecka. Mogą pojawić się kłopoty ze snem, zmiany apetytu, wahania nastroju itp..

Pamiętajcie, że każde dziecko ma inną wrażliwość i podchodzi do sytuacji bardzo osobiście. Dzieci mogą być zmartwione o krewnych, bliskich i znajomych. Mogą bać się o wspólne bezpieczeństwo. Mogą pytać o rodzinę mieszkającą za granicą. Wspieraj dziecko, jednak nie obiecuj, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje. Uświadom dziecku, że ludzie dotknięci koronawirusem otrzymują pomoc od odpowiednich służb.

### **POMÓŻCIE OSWOIĆ LĘK**

Zaproponujcie wizualizowanie lęku, nadawanie mu kształtu postaci/istoty. Można to zrobić za pomocą pozawerbalnych aktywności: rysowania, lepienia, malowania.

Pomocne będzie też wysłuchanie bajki terapeutycznej np. ze strony <https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>

Powstały też już bajki dedykowane na ten czas epidemii, np. psycholog Doroty Bródki „Bajka o Królu Wirusie” <http://dorotabrodka.pl/blog/>

### **ZADBAJCIE O BEZPIECZNE OTOCZENIE**

Dzieci uczą się od dorosłych poprzez obserwacje ich zachowania, reakcje na wiadomości oraz słuchanie rozmów. Pamiętajcie, by Wasza pociecha czuła się bezpiecznie. Zadbajcie, by dziecko nie oglądało w dużym stopniu wiadomości w telewizji, takie działania mogą wywoływać wzmożony lęk i stres. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub starty bliskiej osoby, mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na

wiadomości, obrazy i podawane informacje w mediach. Takie dzieci wymagają szczególnej uwagi i wsparcia z Państwa strony. Szczególnie należy otoczyć troską dzieci, u których zostaną zaobserwowane objawy zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki dotyczące śmierci.

Osoby dorosłe są stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy jednak, że dzieci chcą być po prostu dziećmi. Nie zawsze muszą wykazywać zainteresowanie aktualną sytuacją lub po prostu nie chcą o tym myśleć. Warto pozwolić im grać w gry, bawić się, czytać to, co lubią, a nawet nudzić się. Oczywiście z zachowaniem aktualnych wskazań edukacyjnych, prozdrowotnych i profilaktycznych.

" ... - Puchatku ?

- Tak Prosiaczku ?

- Nic - powiedział Prosiaczek biorąc Puchatka za łapkę,  
chciałbym się tylko upewnić że jesteś ...”

"Kubuś Puchatek" A. A. Milne

Anna Kurańda-Korczyńska – pedagog

Anna Pawlaczyk – pedagog