

Jak postępować z dziećmi w obliczu strachu, który pojawia się w związku z koronawirusem?

Jako rodzice powinniśmy rozmawiać na jego temat, ale wcześniej proszę sobie przygotować kilka faktów na temat koronawirusa, jeśli trzeba będzie przyznać się do niewiedzy to zrobmy to od razu, nie wymyślajmy nowych teorii, przykładów, nie straszmy, ale ostrzegajmy.

Oczywiście, tak jak i dorośli dzieci różnią się od siebie. Są wśród nich takie, które w obecnej sytuacji czują pewnego rodzaju podekscytowanie, ciekawość, a może nawet zadowolenie (no w końcu nie trzeba chodzić do szkoły). Są jednak i takie, które z niepokojem i lękiem sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne, protestują: dość! – już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne uczucia. Boją się. W obecnej sytuacji strach jest zrozumiały, ale wymaga od dorosłych pewnych działań :

Obserwujmy – siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem zdrowia. Zobaczmy jak nasze zachowanie wpływa na ich zachowanie?. Czy zbyt często tematem naszych rozmów nie jest wszechobecny strach? Czy sami się „nie nakręcamy”?

Bądźmy gotowi do rozmowy - przygotujmy sobie kilka rzetelnych faktów, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Bądźmy spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić?

Mówmy szczerze: "Nie wiem" – Nawet liczne pytania: "ile to będzie trwało?", "czy wszyscy zachorujemy?", "kto pierwszy umrze z naszej rodziny?". Takie pytania mogą szokować, złościć. Pamiętajmy dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie.

Rozmawiajmy, jak radzić sobie z lękiem – to bardzo ważne. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji nasze dzieci. Rozmawiajmy szczerze o przeżywanych emocjach

Nie oszukujmy - starajmy się być spokojni – nie panikujmy. Rozmawiając o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym dziecko i zadaje pytanie, co się stało, nie odpowiadajmy, że nic. Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic nie przynosi nic dobrego, buduje poczucie niepewności i lęku u dziecka. Nawet jeśli nie od razu, wyjaśnimy dziecku (czasem wystarczy ogólnie: np. "ta stała obecność informacji o wirusie mnie złości, martwi czy niepokoi"), co się stało, czego było świadkiem.

Uczmy się razem zdrowych nawyków - i bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym co trudne, o potknięciach i zagrożeniach i co z nimi robić.