

*„Tylko wtedy, kiedy dzieci mają pozwolenie na odwagę budują
zaufanie do samych siebie”
Jan-Uwe Rogge*

Lęki dziecka w czasach koronawirusa

Lęk w terminologii medycznej i psychologicznej określany jest jako przykry stan emocjonalny wiążący się z przeżywaniem uczucia zagrożenia, napięcia, psychicznego dyskomfortu, którego źródła człowiek nie jest w stanie wskazać.

Lęk jest także emocją, która pomaga nam jak najlepiej wykorzystywać własne możliwości i ochrania nas w niebezpiecznych sytuacjach.

Kto jest najbardziej podatny na lęk? Najsilniej oddziałuje on na dzieci, które nie dysponują wystarczająco rozwiniętymi strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Obecna sytuacja jest trudna. Dlaczego? Wszyscy, w tym dzieci, jesteśmy wytrąceni ze stałych nawyków i sposobów funkcjonowania. Zdaniem psychologa społecznego prof. Zbigniewa Nęckiego wszyscy możemy poczuć smak dobrowolnego ograniczenia wolności. Dziecko nie chodzi do przedszkola, szkoły czy na zajęcia dodatkowe. Jest ograniczone jedynie do aktywności domowej, zgodnie z zaleceniami i apelami.

Drodzy rodzice! Pamiętajcie, jeśli sami zmagamy się z lękiem i przeżywamy problemy egzystencjalne np.: widmo utraty pracy, zawieszenie prowadzonej działalności gospodarczej, niespłacone kredyty, nasilające się problemy zdrowotne, wówczas wasze napięcia stają się napięciami dziecka. Jeśli rodzic jest niespokojny, spięty, zmartwiony, to dziecko też będzie niespokojne i zmartwione. Jeżeli rodzic będzie mówił, że świat jest zagrażający, to dziecko będzie obawiało się świata. Wtedy dziecko ma zaburzone poczucie bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że dzieci uczą się głównie poprzez modelowanie. Dzieci mówią: „Kiedy moja mama jest roztrzęsiona, cały świat jest roztrzęsiony”, „Moje zmartwienia psują moje szczęście”. Szczególnie rodziny przebywające w kwarantannie doświadczają silnej deprivacji. Towarzyszy im uczucie zawieszenia, niepewności ze względu na izolację. Małe dzieci spotykające się po raz pierwszy z taką sytuacją nie rozumieją jej. Musimy zdawać sobie sprawę, że bardzo trudno jest uspokoić i utulić dziecko jeżeli sami nie potrafimy się uspokoić.

Sytuacja, w której się przymusowo znaleźliśmy może sprzyjać przewartościowaniu naszego życia. Teraz jest czas na przyjrzenie się swojemu dziecku, naszym relacjom z nim, jego potrzebom i budowaniu prawidłowej więzi z nim. Uczymy się słuchać dziecko. Specjaliści z całej Europy mówią o właściwym zagospodarowaniu tego czasu, abyśmy się nie denerwowali i mieli takie poczucie, że ten czas nie jest stracony. Na co należy zwracać uwagę? Pamiętajmy, że każdy z nas pełni określoną rolę społeczną. Jesteśmy dziećmi, rodzicami, nauczycielami, szefami.

Co możemy zrobić dla swoich dzieci ? Rady dla Rodziców

- Pilnuj, żeby dzień miał swój rytm.

- Planuj działania odpowiednio wcześniej (pory posiłków, snu, aktywności).
- Dbaj o zbilansowaną dietę, sen, ćwiczenia ruchowe swojego dziecka.
- Ucz dziecko dostrzegania wskazówek na temat bezpieczeństwa, dbania o higienę.
- Rozwijaj u dziecka zainteresowania i różne aktywności, szczególnie te, którym wcześniej się ono oddawało.
- Podkreślaj mocne strony dziecka – w tym, w czym jest najlepsze, wzmacniaj jego poczucie własnej wartości.
- Okazuj zrozumienie dla dziecięcego lęku, nie okłamuj go, mówiąc, że to nic strasznego. Okaż zrozumienie i empatię, mówiąc np.: „Tak, to rzeczywiście może się wydawać straszne”, podkreślaj, że każdy z nas czegoś się boi.
- Należy zaakceptować istnienie lęku i pozwolić dziecku na jego przeżywanie (nie zaprzeczaj jego uczuciom).
- Przypominaj dziecku sytuacje, w których zachowało się dzielnie i pokonało swój strach.
- Czytaj bajki terapeutyczne, które sprzyjają oswojeniu nieprzyjemnych wydarzeń w sytuacji kontrolowanej i bezpiecznej. Wiele z nich porusza bardzo istotny problem dziecięcych lęków (serię bajek o uczuciach pt. „Garść radości, szczypta złości” autorstwa W. Kołyszko i J. Tomaszewskiej).
- Bądź gotowy na silne emocje i trudne zachowania swojego dziecka.
- Unikaj zachowań nadopiekuńczych wobec dziecka oraz zachowań bardzo restrykcyjnych.
- Znajdź czas i wykonuj ćwiczenia oddechowe, przekieruj swoją uwagę na jakieś przyjemne relaksujące wspomnienie (pobudzony rodzic nie wyciszy pobudzenia dziecka).
- Przejmij kontrolę nad złymi myślami. Zamartwiał się tylko 15 minut dziennie.
- Korzystaj z informacji tylko sprawdzonych.

Prof. Z. Nęcki zauważa, że jesteśmy obecnie w psychologicznym korku, ponieważ autostrada do zdrowia zatkała się. Należy po prostu swoje odstać. W dłuższej perspektywie warto wspólnie z dzieckiem zauważać momenty spokojnej, radosnej aktywności, nazywać je i cieszyć się nimi. Akceptująca obecność dorosłego i zaspokajanie potrzeb dziecka sprzyja redukcji jego lęków i napięć.

Maria Tarnopolska
psycholog