Emocje dziecka a epidemia koronawirusa

18 marca 2020 Dla rodziców, Do pobrania, Porady eksperckie, Specjalne potrzeby edukacyjne, Szkoła, Żłobek, Przedszkole Brak odpowiedzi

MAMO, TATO – BOJĘ SIĘ KORONAWIRUSA

Od kilku tygodni nasze dzieci słyszą o koronawirusie, od kilku dni – obserwują przygotowania dorosłych do domowej kwarantanny, są świadkami rozmów, chłoną informacje z telewizji i internetu, a przede wszystkim – doświadczają izolacji od swojej codzienności.

U wielu dzieci, szczególnie tych bardzo wrażliwych, mogą się pojawić emocje związane z przewidywanym niebezpieczeństwem – lęki o zdrowie własne i bliskich.

Aby ułatwić dzieciom odnalezienie się w „nowej rzeczywistości" i zapobiec nadmiernym obawom, warto odpowiednio wcześniej dostarczyć mądrych informacji oraz strategii radzenia sobie z napięciem. Jeśli dzieci w domu, w obecności rodziców dowiedzą się o zagrożeniach związanych z koronawirusem mogą doświadczyć lekkiego niepokoju, ale pomoże im to stawić czoło problemowi, zmierzyć się ze strachem, a w obliczu rzeczywistej trudnej sytuacji – łatwiej się zaadaptować.

Jeśli dziecko nie sygnalizuje swoich obaw wprost zacznij rozmowę, zapytaj, jak się czuje *(Powiedz mi jak się czujesz, kiedy wszyscy wokół martwią się koronawirusem? Czy czegoś się obawiasz?).*

Obserwuj zachowania dziecka, zwróć uwagę na ich nagłe zmiany (np. nadmierną aktywność, ciągły smutek i zamyślanie się, zwiększoną płaczliwość, wybuchy złości), pojawianie się reakcji nieadekwatnych do sytuacji. Sygnałem przeciążenia mogą być również trudności z usypianiem, częste budzenie w nocy, koszmarne sny, dolegliwości psychosomatyczne, pojawienie się tików ruchowych, wokalnych, moczenia nocnego lub dziennego.

Dzieci mogą się martwić tym samym co rodzice, ale często obawiają się rzeczy, na które dorośli nie zwracają uwagi. Ważne by ustalić czego boi się dziecko (poza prawdopodobieństwem choroby własnej lub najbliższych). Wiele dzieci obawia się tego, co nieznane (np. wizyta ubranych w kombinezony ochronne służb sanitarnych, wykonanie testu na koronawirusa, pobyt w szpitalu), rozstania z rodzicami, przedłużającej się izolacji od rówieśników, zaległości w szkole lub możliwości skrócenia wakacji.

Nie powinno się bagatelizować emocji dziecka, straszyć chorobą, udzielać nieprawdziwych informacji. Unikajmy rozmów o zagrożeniach w obecności dzieci, zwłaszcza tych młodszych oraz indukowania własnych niepokojów.

Aby zwiększyć poczucia bezpieczeństwa przypominaj dziecku, że jest dla Ciebie najważniejsze, zapewniaj, że zawsze będziesz przy nim (nawet, jak nie osobiście, to pozostaniesz w kontakcie telefonicznym), uprzedzaj o czekających wydarzeniach.

Starajmy się dostarczyć dzieciom rzetelnych informacji o chorobie oraz sposobach radzenia sobie z lękiem.

Agnieszka Wrzesiak – psycholog kliniczny

Podjęte przez rodziców działania pozwolą dziecku zachować spokój. Rzetelne informacje umożliwią mu odnalezienie się w zaistniałej sytuacji. Pamiętajmy jednak, aby zamknięcie szkół i przedszkoli nie oznaczało przerwy w nauce dziecka. W sytuacji gdy bezpieczniej jest pozostać w domu, zachęcamy do edukacji w warunkach domowych.

Firma Moje Bambino błyskawicznie odpowiedziała na potrzeby związane z zamknięciem placówek edukacyjnych tworząc bazę bezpłatnych materiałów do wykorzystania w warunkach domowych. Zachęcam do odwiedzenia strony i swobodnej edukacji i powtarzania materiału. Zbiór zgromadzonych materiałów jest tak duży, że każdy segment edukacyjny odnajdzie coś dla siebie.