

Drodzy Rodzice,

Sytuacja zaistniała w kraju i na świecie sprawia, iż jest to dla nas trudny czas – zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci. Przeżywanie niepokoju w związku z epidemią jest naturalne – w różnym stopniu może dotykać nas wszystkich, w szczególności dzieci.

Korzystając ze swojej wiedzy oraz inspiracji z Sieci popartych autorytetami i literaturą naukową załączam materiały, z których można skorzystać w czasie rozmów z dziećmi mających na celu wspieranie procesu radzenia sobie z emocjami wywoływanymi obecną sytuacją, w szczególności niepokojem i lękiem.

Rodziców zainteresowanych tematem radzenia sobie z lękiem zachęcam do obejrzenia darmowych webinarów organizowanych przez Uniwersytet SWPS:

„Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem. Dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutral”

Link: <https://link.do/NEELb>

„Koronawirus: jak rozmawiać z dziećmi i wspierać je w tym czasie. Dr Magdalena Śniegulska, mgr Zofia Szynal”

Link: <https://link.do/ujDmy>

Nadchodzący webinar (link do zapisów):

„Koronawirus: jak zachować motywację w czterech ścianach. Dr Ewa Jarczewska-Gerc, mgr Zofia Szynal”

26 marca 2020, godz. 20-21

Link: <https://link.do/yJmVc>

Pozdrawiam,

Grzegorz Łupak, psycholog szkolny

ROZMOWA RODZICÓW Z DZIEĆMI DOTYCZĄCA LĘKU

Ze względu na rozprzestrzeniające się fałszywe informacje na temat COVID-19 oraz związany z nimi poziom lęku, przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży dotyczące rozmowy z dziećmi i młodzieżą o aktualnych wydarzeniach:

1. **Ważne jest**, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.
2. **Odpowiadaj szczerze** na zadawane Ci przez dziecko pytania.
3. **Używaj łatwych i przystępnych** dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.
4. **Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji** (np. raporty WHO czy gov).

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

5. **Bądź przygotowany** na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
6. **Razem z dzieckiem** rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.
7. **Pamiętaj, że dzieci** podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół, znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.
8. **Wspieraj dziecko**, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.
9. **Uświadom dziecko**, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.
10. **Dzieci uczą się** od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym.
11. **Niewskazane jest** nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
12. **Dzieci, które doświadczyły** poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z naszej strony.
13. **Szczególnej troski i monitorowania** wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.

Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, **pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi.** Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki **i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazać prozdrowotnych i profilaktycznych.**

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. Nic więc dziwnego, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako dbający dorośli, możemy pomóc poprzez słuchanie oraz odpowiadanie w sposób wspierający, szczerzy i zrozumiały. Na szczęście często dzieci wykazują dużą odporność psychiczną na stratę czy chorobę. **Ważne jest jednak, by tworzyć bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą czuły się swobodnie zadający pytania. Możemy skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie.**

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus(COVID-19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny: www.aacap.org 13.03.2020].

Opracował

mgr Grzegorz Łupak – psycholog szkolny ZS Waganowice