

## **MAMO, TATO – BOJĘ SIĘ KORONAWIRUSA**

Wpisany przez Admin-RD  
poniedziałek, 23 marca 2020 13:41

---



## **MAMO, TATO – BOJĘ SIĘ KORONAWIRUSA**

Od kilku tygodni nasze dzieci słyszą o koronawirusie, 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 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.

### **Niektóre dzieci boją się bardziej. Z czego to wynika?**

Wynika to z różnic indywidualnych takich jak budowa układu nerwowego, z czym wiąże się rodzaj temperamentu. Czym jest **temperament**? *“Temperament to sposób w jaki wchodzimy w interakcje z otoczeniem; niemowlęta przychodzą z nim na świat i jest on biologicznym zaczątkiem ich osobowości”* . Dlatego

niektóre dzieci boją się bardziej, bo mają „*bardziej reaktywny układ nerwowy, szybciej i intensywniej rozwijają negatywną reakcję na wszystko to co nieznane*”

Czasem przyczyną są też

#### **traumatyczne wydarzenia**

, które powodują, że przez jakiś okres swojego życia dzieci reagują bardziej lękowo. Trudne doświadczenia, takie jak molestowanie, wypadek, agresja ze strony dorosłych powodują przeciążenie systemu emocjonalnego dziecka. Po takim doświadczeniu dziecko może być w stanie ciągłego alarmu, może być nadmiernie czujne, nawet w sytuacjach neutralnych.

Może być też tak, że dzieci, które boją się bardziej wychowywane są przez **lękliwych rodziców** . Lękliwe dzieci bardzo często wyrastają w atmosferze nadopiekuńczości i nerwowości. Często słyszą „

*uważaj, nie rób tego, zaraz coś sobie zrobisz*

”.

#### **Lęk jest zaraźliwą emocją,**

tak więc rodzice, którzy sami z niepokojem podchodzą do życia, nie uczą dzieci jak we właściwy sposób reagować na sygnał alarmu jakim jest lęk i jak sobie z nim radzić.

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 nieznanne (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 okazywania własnych niepokojów.

Aby zwiększyć poczucia bezpieczeństwa przypominaj dziecku, że jest dla Ciebie najważniejsze, zapewnij, 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.

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.

## Jak uspokoić dziecko? Strachometr

**Dobrym narzędziem do oceny stanu emocjonalnego i poziomu lęku dziecka, może być Strachometr – stworzony przez jedną z mam. Strachometr był narzędziem narysowanym wspólnie z dzieckiem, posiadającym skalę, dzięki któremu dziecko określało poziom natężenia swojego lęku w danym momencie.**

Dzięki takiej skali narysowanej z dzieckiem możemy dowiedzieć się jak wysoki jest poziom stresu naszego dziecka i pomóc mu w jego redukcji.

Jeśli taka skala miałaby podziałkę od 1 do 10 – to u dzieci, które osiągają wynik powyżej 8 najskuteczniejszą formą uspokajania, będzie **pocieszanie fizyczne**. Często jest tak, że dziecko bardzo zaniepokojone nie przyjmuje żadnych informacji słownych. Na tym poziomie stresu słowa mogą nawet uniemożliwić uspokojenie. Dlatego warto raczej spróbować kołysania, nucenia, delikatnego masażu. U starszych dzieci i dorosłych może działać

### **Przypominacz**

– napisanie lub narysowanie na kartce informacji:

**”Mam napad paniki, nie umrę od tego, to minie”.**

**Ta technika jest bardzo skuteczna, bo pozwala dziecku umocnić się w poczuciu bezpieczeństwa i przypomina, że to trudne uczucie kiedyś się skończy.**

U dzieci, które określiłyby się na skali „Strachometru” między 3 a 8 bardzo skuteczną techniką może być **Odliczanie w dół**. Czyli w sytuacji, kiedy dziecko czuje lęk stosuje się powolne odliczanie na przykład od 8 do 0, przy jednoczesnym uspokajaniu oddechu i koncentrowaniu się na spokojnych myślach.

U dzieci, które na skali Strachometru określiłyby się na 3 punkty, można próbować nauki schodzenia do poziomu minus 3, czyli poziomu **głębokiej relaksacji**. Można taki stan uzyskać dzięki ciepłej kąpieli, spokojnej muzyce, czy nauce rozluźniania mięśni.

**Ważnym oczywiście jest, aby metody dobrane były do dziecka i oparte na jego**

# **MAMO, TATO – BOJĘ SIĘ KORONAWIRUSA**

Wpisany przez Admin-RD  
poniedziałek, 23 marca 2020 13:41

---

**predyspozycjach i możliwościach.**

Oprac. K. Dura