

Strach ma wielkie oczy

Wielu rodziców zastanawia się, jak pomóc swoim dzieciom poradzić sobie ze strachem przed nowym wirusem. Emocja, którą jest strach, pełni ważną funkcję pozwalającą zachować ostrożność i chronić organizm, jednak, gdy jest zbyt silny, nieracjonalny i poza kontrolą osoby nasila stres i wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie psychiczne dzieci, zatem warto poznać sposoby, które pomogą zoptymalizować jego poziom. Co może w tym zakresie zrobić rodzic?

- Jesteś modelem, na którym wzoruje się Twoje dziecko. Patrzy, co robisz, co mówisz, co pokazujesz swoim ciałem. Staraj się więc zachować spokój, powiedz i pokaż swoim zachowaniem, że robisz wszystko, co jest możliwe, by zapewnić rodzinie bezpieczeństwo.
- Chronić dziecko przed nadmiarem informacji płynących z mediów (telewizja, radio, internet, w tym media społecznościowe) czy rozmów dorosłych. Może ono nie rozumieć tego, co słyszy i nasili to jego strach.
- Rozmawiaj z dzieckiem o sytuacji, gdy o to pyta. Najlepiej jest odpowiadać na pytania, które zada samo dziecko, zgodnie z prawdą, używając języka, który jest dla niego jasny i zrozumiały. Unikaj wykładów, trudnych słów, długich przemów. Zapewnij, że robisz wszystko co możliwe, by zapewnić rodzinie bezpieczeństwo. Jeśli sam czujesz niepokój i chcesz zmniejszyć jego poziom poprzez rozmowę, poszukaj do tego bliskiej Ci osoby dorosłej oraz czasu i miejsca, w którym dziecko na pewno nie będzie mogło Was usłyszeć.
- Rozmawiając z dzieckiem nie bój się mówić „nie wiem”, jeśli tak właśnie jest, zapewniając jednocześnie, że spróbujesz zdobyć odpowiedź na to pytanie, jeśli to będzie możliwe.
- Staraj się zachować codzienną rutynę i porządek dnia. Nie pozwól, by na przykład konieczność czasowego odizolowania postawiła na głowie znany dziecku rozkład codziennych czynności. Szczególnie dbaj o odpowiednią ilość snu, aby dziecko mogło się zregenerować w nocy i lepiej radzić sobie z napięciem w ciągu dnia.
- Zorganizuj dziecku w domu jakąś aktywność fizyczną możliwą do odbycia w Waszych czterech kątach. Ruch zmniejsza poziom niepokoju, rozluźnia całe ciało i dostarcza pozytywnych odczuć, które obniżają poziom strachu.
- Dbaj o regularne i zdrowe posiłki. „Zajadanie” strachu niezdrowymi przysmakami, szczególnie słodyczami, to kiepska taktyka, która nie służy wypracowaniu korzystnej dla psychiki umiejętności rozwiązywania problemów w przyszłości.
- Podejmujcie z dzieckiem aktywności, które sprawiają mu przyjemność. Warto uczyć jednocześnie dziecko uwzględniania potrzeb innych, bawić się lub robić na zmianę to, co lubi ono, i to co lubisz Ty lub pozostali domownicy.

- Podczas konieczności czasowego odizolowania pamiętaj o zorganizowaniu w ciągu dnia momentów, kiedy domownicy mają chwilę dla siebie. To też pozwala przepracować niektóre napięcia, wyciszyć się i uspokoić.
- Jeśli masz wrażenie, że strach dziecka jest zbyt silny i negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie skontaktuj się z psychologiem po dalsze wskazania w tym zakresie.

Aleksandra Danielewicz - psycholog