

## **Lęki u dzieci i młodzieży w czasach koronawirusa – jak rozmawiać z dziećmi o COVID – 19**

Epidemia uderzyła w nasze dusze i serca. Szkoła została zamknięta. Powroty do niej powolne. Rodzice boją się o dzieci.

60% osób ma nasilone objawy lęku. Lęk można określić jako nastrój, w którym dominuje odczucie silnego zagrożenia lub zatrważającej zmiany wywodzącej się z nieznanego, nierealnego źródła. Lęk jest odpowiedzią organizmu na irracjonalne zagrożenie, kiedy wrócą dzieci do przedszkoli i szkół, a dorośli do swojej pracy. Wszyscy przeżywamy różne emocje związane z ograniczeniami, takie jak złość, gniew, czy smutek – to nie są złe emocje, możemy zapomnieć o nich w czasie zabawy, rysowania, słuchania ulubionej muzyki, czy czytania bajek. Na pewno będziecie się wkrótce cieszyć spotkaniami z dziećmi, wspólną zabawą i nauką.

### **Rozmowy z dzieckiem.**

Na początku rozmowy z dzieckiem odwołać się do konkretnej choroby, którą dziecko przebyło wcześniej, a Pani doktor wówczas zaleciła pozostanie w domu i mama nie chodziła, w tym czasie do pracy, aby móc opiekować się dzieckiem (podawać leki, mierzyć temperaturę). Z dzieckiem rozmawiamy w spokojnej atmosferze, wyjaśniając krótko i rzeczowo wątpliwości, jakie zgłasza podczas udzielania odpowiedzi na wszystkie zadawane pytania, zrozumiałym dla niego językiem.

Należy ograniczyć możliwość oglądania wiadomości, czy czytania informacji w Internecie na temat koronawirusa. Dzieci mogą źle interpretować to co słyszą i mogą bać się czegoś czego nie rozumieją. Nie przekazujemy dzieciom dramatycznych informacji typu: „mamy już kolejne ofiary”.

Aby wyjaśnić to co się dzieje trzeba poświęcić dziecku czas, słuchać co mówi w trakcie spontanicznej zabawy, a przede wszystkim obserwować jego zachowanie czy np.: nie pojawiają się w zabawie odtwarzane traumatyczne treści dotyczące tego co widziało w TV, czy co słyszało w rozmowach dorosłych. W skrajnych przypadkach u dziecka może wystąpić zespół stresu pourazowego, mogą pojawić się lęki, fobie, zachowania agresywne, objawy depresyjne.

Poczucie „inności” sytuacji może budzić u dziecka uzasadniony niepokój, lęk i utratę poczucia bezpieczeństwa. W takich sytuacjach można skorzystać z pomocy psychologa on-line. Zapewnić należy stały rytm dnia tzn. stałe godziny na posiłki, naukę oraz zabawę. Utrzymanie stałego rytmu dnia da dziecku poczucie bezpieczeństwa, pomoże jemu w odizolowanym funkcjonowaniu. Chcąc uniknąć zaburzeń w rozwoju emocjonalnym dziecka, należy dostarczyć jemu odpowiedniej do wieku wiedzy, nawet tej dotyczącej śmierci zmniejszy to strach, lęk. Trzeba rzeczowo i spokojnie odpowiadać na pytania o śmierci, w tym wieku dzieci boją się szczególnie śmierci nie swojej ale bliskich osób. Czasami to nasz lęk i lękowe nastawienie mogą udzielić się dziecku.