

W cieniu koronawirusa....

Jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem?

Kilka cennych rad

Jak wiadomo, koronawirus okazał się nieproszonym gościem, sparaliżował codzienną rutynę i spowodował wiele ograniczeń. To nowe doświadczenie dla nas wszystkich. Nie wolno zapominać o naszych pociechach, które doświadczają konsekwencji tych wydarzeń. Pamiętajmy, że im młodsze dziecko, tym bardziej konkretny poziom rozumowania. A oto kilka cennych wskazówek jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z lękiem przed koronawirusem.

Bądź spokojny i cierpliwy

- Lęk jest naturalną emocją, pojawiającą się jako odpowiedź na obecną trudną sytuację. W rozmowie ze swoim dzieckiem zawsze staraj się być spokojny i opanowany. Wysłuchaj uważnie dziecko. Pamiętaj, że twój spokój odczuje także dziecko. Porzuć wszelkie zachowania, które wzmagają lęk i niepokój u dziecka.

Znormalizuj lęk

- Wyjaśnij swojemu dziecku, że lęk jest naturalną emocją, sygnałem, który ostrzega nas przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Zwróć szczególną uwagę na fakt, iż odczuwając umiarkowany lęk jesteśmy w stanie właściwie zareagować na potencjalne zagrożenie. Powiedz dziecku, że czując umiarkowany lęk adekwatnie reagujemy na zalecenia specjalistów np. nosimy maseczki.

Zweryfikuj źródło informacji

- Postaraj się określić źródła informacji, z jakich korzysta twoje dziecko. Zweryfikuj informacje. Zadbaj o to, aby fakt, skąd pochodzą informacje nie nasilały lęku i niepokoju u dziecka. Postaraj się być najlepszym źródłem informacji dla dziecka. Nie unikaj tematu. Omawiaj, wyjaśniaj. Rozmowa przyczyni się do redukcji lęku, odczuwanego niepokoju.

Sprawdź poziom wiedzy

- Sprawdź poziom wiedzy twojego dziecka dotyczący koronawirusa. Zagraj z nim w grę „prawda/fałsz”. Gra pozwoli na zweryfikowanie wiedzy dziecka. Umożliwi rozprawienie się z błędnymi informacjami.

Naucz dziecko, jak postępować by się chronić....

- Dostarcz dziecku niezbędnych informacji o tym, jak chronić się przed wirusem. Skup się na obowiązujących zaleceniach adekwatnych do wieku dziecka. Cenne wskazówki znacząco wpłyną na poziom odczuwanego lęku i niepokoju.

Wprowadź ćwiczenia relaksacyjne

- Wprowadź do codziennej rutyny ćwiczenia relaksacyjne, które pomogą w uwolnieniu nagromadzonego napięcia. Zatrzymaj się na chwilę, wykonaj wraz z dzieckiem np. ćwiczenia oddechowe. Doskonale sprawdzą się też bajki relaksacyjne.

Wzmacniaj więzi

- Wykorzystaj czas na pielęgnowanie więzi łączącej cię z dzieckiem. Porozmawiaj z dzieckiem na tematy, które było często pomijane z powodu braku czasu, nadmiaru codziennych obowiązków. Celebrowaj czas spędzony z dzieckiem, umacniaj poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Szukaj pozytywów

- Dostrzegaj pozytywy w codzienności. Doceniaj wspólnie spędzony czas z rodziną. Porzuć doszukiwanie się samych negatywów. Postaraj się odpowiedzieć każdego dnia na jedno ważne pytanie: Co dobrego dziś nam się przydarzyło?