

Jak rozmawiać z dzieckiem odczuwającym silny stres – wskazówki dla rodziców

Stres – to naturalna reakcja organizmu na nową dla nas sytuację, ocenianą przez układ nerwowy jako zagrażającą lub przekraczającą nasze zasoby (Lazarus, Folkman, 1984)

Lęk – nieprzyjemny stan emocjonalny, będący reakcją na ewentualne niebezpieczeństwo (nawet wyobrażone!). **Strach** natomiast jest reakcją na realne zagrożenie i jest związany z potrzebą przetrwania (Cohen, 2015).

W rozmowie z dzieckiem warto najpierw wyjaśnić różnicę między lękiem, a strachem – czyli strach czujemy w obliczu faktycznego niebezpieczeństwa, a lęk dotyczy tego, co dopiero może się wydarzyć. Potem warto dokonywać tzw. **normalizacji lęku** – czyli oswajać go, pokazywać, że jest to naturalna emocja – każdy czasami się boi i nie można się tego wstydzić. Można również wskazywać na **ochronną funkcję strachu** – ostrzega nas przed zagrożeniem, dzięki czemu jesteśmy w stanie podjąć działania zapewniające nam bezpieczeństwo np. „**Jeśli trochę się boimy, strach stara się nas ochronić. Dzięki temu zachowujemy się tak, by zapewnić sobie bezpieczeństwo i stosujemy się do zaleceń dotyczących koronawirusa – np. myjemy częściej ręce**”

To naturalne, że dziecko w obecnej sytuacji może czuć się zaniepokojone. Ważne, by kontrolować, czy poziom stresu odczuwanego przez dziecko nie jest zbyt wysoki.

Jak obniżyć poziom stresu odczuwanego przez dziecko?

- poprzez **rozmowę** – bardzo istotne jest, by zaspokoić ciekawość dziecka i odpowiadać na wszystkie pytania dotyczące koronawirusa (nie bojąc się przy tym odpowiedzi „Nie wiem”), jednak dbać o to, by udzielane informacje były pewne, pochodziły ze sprawdzonych źródeł i nie przerażały dziecka.

To ważne, by wyjaśnić dziecku, czym dokładnie jest **epidemia, kwarantanna, koronawirus** – oczywiście w sposób dopasowany do jego wieku. Dziecko powinno być świadome i poinformowane, co wokół niego się dzieje, ponieważ tak najłatwiej obniżyć jego lęk.

Można powiedzieć, że:

Koronawirus – to wirus, który pochodzi z tej samej rodziny, co grypa. Powoduje kaszel, gorączkę, ból mięśni, zmęczenie. Różnica jest taka, że grypę już znamy i wiemy, jak sobie z

nią radzić, a koronawirus jest dla nas czymś nowym. Wiemy, że koronawirus, jak wszystkie inne wirusy, przenoszą się bardzo łatwo. Wystarczy kichnięcie albo kasznięcie, i już może przeskoczyć na drugiego człowieka. Dlatego teraz zostajemy w domu – po to, by zapobiegać przekazywaniu sobie wirusa.

Epidemia – jest wtedy, gdy bardzo dużo ludzi choruje w tym samym czasie na tę samą chorobę, tak jak teraz.

Kwarantanna – czas, w którym nawet zdrowi ludzie zostają w domu, by zapobiec przekazywaniu sobie wirusa.

- poprzez **obserwowanie** dziecka – nie tylko pod kątem infekcji, ale również stanów emocjonalnych. Warto edukować dziecko na temat, czym jest strach, lęk i stres, i jak można sobie z nim radzić. Ważne, by dać dziecku przyzwolenie na jego uczucia! Warto powiedzieć dziecku, że **ma prawo** czuć się złe, że nie może iść do przedszkola, smutne, że nie może pobawić się z kolegami, albo przestraszone tym, co teraz się dzieje.

- poprzez **ćwiczenia relaksacyjne** – np. mała żabka https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q&t=1s

- poprzez **bajki terapeutyczne** dotyczące koronawirusa:

<https://karolinapiotrowska.com/wp-content/uploads/2020/03/zostanwdomuebook.pdf?v=9b7d173b068d&fbclid=IwAR26LllySKeWcXiUjcAUC1ADc5wKVRyCq1xvghmSUuWhQFVudhjMepewTJ0>
<http://dorotabrodka.pl/bajka-dla-dzieciakow-na-trudny-czas-kwarantanny/>

- poprzez **spędzanie czasu wspólnie z rodziną** – polecam również wykorzystanie tego czasu na obejrzenie wspaniałej bajki „W głowie się nie mieści” (Inside out”). W prosty i przystępny sposób przybliży dzieciom, co to są emocje i stanowi wstęp do rozmowy o nich.

opracowała Magda Czerniak,
psycholog

Szkoła Podstawowa nr 13 im. Komisji Edukacji Narodowej w Olsztynie