

## JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM, KTÓREGO DOŚWIADCZA PODCZAS OBECNEJ SYTUACJI ZAGROŻENIA EPIDEMIOLOGICZNEGO

Paniczny lęk przed zarażeniem się konkretną chorobą nie jest niczym nowym. Strach w społeczeństwie jest w oczywisty sposób kształtowany przez epidemie, które akurat je nękają. Pod koniec ubiegłego wieku był to lęk przed AIDS czy chorobami układu krążenia. Teraz przyszedł czas na lęk przed koronawirusem.

Jak ochronić przed nim dziecko?

Należy przestrzegać kilku prostych zasad:

1. Chronić dzieci przed informacjami na temat choroby przekazywanymi przed środki masowego przekazu.
2. Spokojnie poinformuj dziecko jak możemy się chronić przed zakażeniem, ważne żeby rodzice przestrzegali zasad higieny i czynności higieniczne wykonywali razem z dzieckiem (np. wspólne mycie rąk).
3. Nie panikuj, wszelkie objawy infekcji typu kaszel, gorączka określaj wobec dziecka jako zwykłe przeziębienie, a poza jego wiedzą skonsultuj się z lekarzem i podejmij środki przez niego zalecone.
4. Zorganizuj czas wolny dziecka, by nie czuło panującego dookoła napięcia, zobaczyło, że pomimo pandemii życie toczy się dalej i jest w nim czas na rozrywki i przyjemności.
5. Sprawdź co dziecko wie na temat koronawirusa, odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.
6. Spokojnie odpowiadaj na wszystkie pytania zadawane przez dziecko, jeśli nie znasz na niektóre odpowiedzi, mów NIE WIEM – jest to lepsze niż snucie fantazji.
7. Bądź dla dziecka przykładem, podkreślaj wagę ograniczenia kontaktów społecznych, mów o wadze mycia rąk, pokazuj jak robić to poprawnie. W ten sposób pokazujemy dziecku, że w tej trudnej sytuacji wiemy co robić i mamy jakiś wpływ.
8. Przygotuj razem z dzieckiem zdrowe posiłki, rozmawiaj o istocie zdrowego odżywiania i jego wpływie na zwiększenie odporności. Najmniejsze rzeczy robione wspólnie, zmniejszają bezradność naszą i dziecka.
9. Ułóż harmonogram dnia z określeniem czasu przeznaczzonego na zabawę i naukę, każda przewidywalność uspokaja i redukuje lęk.
10. Zadbaj o więź, która daje dziecku największą siłę, ale w trudnych chwilach nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalistów.