

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TEGO, JAK RADZIĆ SOBIE W SYTUACJI KRYZYSU OBNIŻAJĄC SWÓJ POZIOM LĘKU

Mini poradnik dla rodziców, którzy w obecnej sytuacji kryzysu, muszą radzić sobie z własnym lękiem, ale również z lękiem swoich dzieci, którym muszą pomóc przejść i przetrwać ten trudny czas. Pamiętajmy, że niezależnie od wieku, każde dziecko potrzebuje teraz wsparcia, zrozumienia i po prostu obecności rodzica obok. Zalecana odgórnie kwarantanna domowa niejako zmusza nas do tego, ale też pozwala na to, by właśnie przyjrzeć się temu głębiej, by tak naprawdę pobyć z własnym dzieckiem. Wykorzystajmy ten trudny czas na wszystko to, na co na co dzień brakuje czasu, chęci, siły.

Rodzicu - na tyle, na ile możesz, bądź z własnym dzieckiem, ponieważ emocjonalna i często fizyczna nieobecność rodzica na co dzień, to coraz większy i częstszy powód trudności emocjonalno-psychicznych dzieci, tych starszych i młodszych, a w tym czasie jest to tym bardziej ważne.

Poniżej kilka ogólnych wskazówek, na to, jak radzić sobie z własnym lękiem i lękiem swoich dzieci w tym trudnym czasie.

Co robić?

- **Bądź uważny i krytyczny wobec przyswajanych informacji.** Śledź informacje dotyczące sytuacji na świecie i w kraju w ograniczonym zakresie – np. oglądaj lub oglądajcie wiadomości tylko wieczorem, to wystarczy. W ciągu dnia zminimalizuj dopływ ilości informacji. Słuchanie ciągłych doniesień na temat pandemii wzmacnia lęk. Śledź natomiast na bieżąco dzienniki elektroniczne i inne wiadomości ze szkół, od nauczycieli dotyczące tego, co i jak uczeń powinien zrobić i wykonać.
- **Znajdź rzeczy i czynności, nad którymi masz kontrolę i poświęć im czas.** Zostając w domu, skup się na tym (samemu i/lub z dziećmi) nad czym ma się kontrolę. Brak poczucia kontroli nad czymś, nad czym miało się ją wcześniej, potrafi bardzo mocno zachwiać naszymi emocjami, przede wszystkim wzrasta poziom lęku. Poświęć czas na wszelkie aktywności, których możliwość wykonywania na co dzień była ograniczona i skup się na tym, nad czym tę kontrolę masz lub możesz mieć. Przede wszystkim nasza kontrola obejmuje nasze własne zdrowie i bezpieczeństwo, a więc stosujmy się do odgórnych zaleceń, nakazów i zakazów.
- **Spędzaj czas z dziećmi.** Często dzieciom na co dzień brakuje rodziców, brakuje im czasu spędzanego wspólnie – rodzicu wykorzystaj to! Rozmawiajcie, wspólnie sprzątajcie, wspólnie gotujcie, pieczcie ciasta i inne dobroci, grajcie w gry planszowe, czytajcie książki, oglądajcie filmy niewzmagające lęku, chodźcie na spacer, jeśli jest to możliwe (dostosowując się do ogólnych zasad zachowania bezpieczeństwa), wykonujcie wspólne ćwiczenia fizyczne. Jest mnóstwo możliwości, które można wspólnie robić z rodziną, ale co istotne, dla zachowania własnej higieny psychicznej, miejcie również czas dla siebie samego, zarówno dzieci, jak i rodzice.
- **Wyznaczaj granice na korzystanie z social mediów, korzystania z komputerów, telefonów!** Poza nauką w sposób zdalny. Bardzo ważne z kilku powodów. Po pierwsze, dzieci korzystając w nieograniczony sposób z social mediów, mogą mieć dostęp do wszelkich informacji na temat aktualnych wydarzeń (część z nich to tzw. „fake newsy“), co może potęgować poczucie lęku. Po drugie, korzystanie przez dzieci z dostępnych social mediów, gier komputerowych, telefonów – ogólnie rodzi sporo trudności i

problemów, a w okresie kwarantanny domowej, mnóstwo czasu spędzanego przed ekranem, może te trudności spotęgować. Ograniczajmy możliwość korzystania przez dzieci z urządzeń elektronicznych, poza czasem przeznaczonym na naukę – to nie jest odpowiedni sposób na nudę. Pokażmy dzieciom alternatywne sposoby spędzania czasu.

- **Zadbaj o zdrowie i fizyczność.** Dbajmy o zdrowe odżywianie się, unikajmy produktów obciążających wątrobę, produktów niezdrowych, unikajmy cukrów, nadmiaru słodczy i fast foodów, ciężkostrawnych posiłków – wspólne gotowanie może być fajnym sposobem na wprowadzanie w swoją codzienność zdrowszych i wartościowych posiłków. Jedzmy wspólnie posiłki – tak niewiele, a jednak na co dzień często zapominamy rodzinny rytuał.
- **Dostosuj się i staraj się zachowywać wszelkie zalecane środki ostrożności.** W związku z kojącymi ograniczeniami i bezwzględnym zakazem wychodzenia, oprócz sytuacji wyjątkowych i koniecznych – ZOSTAŃ W DOMU, dbaj o higienę, częste mycie rąk, dezynfekcję (nie zapominamy o telefonach). Nie chodźmy tam, gdzie może być wiele ludzi. Jeśli mamy możliwość spacerów, chodźmy w miejsca odludne. Zachowujmy odpowiednią odległość od innych osób. Dostosowywanie się do zaleceń jest najważniejszą istotą walki z wirusem.
- **Dbajmy o relacje i kontakty z innymi ludźmi.** Pomimo zaleceń i ograniczeń kontaktów międzyludzkich, dbajmy o te relacje, nie tylko w zakresie własnej najbliższej rodziny, ale tej dalszej również, przyjaciół, znajomych. Kontaktujmy się przez różne inne dostępne formy komunikacji. Rozmawiajmy, być może ktoś potrzebuje wsparcia i pomocy?
- **Planuj dzień.** Można wspólnie, rodzinie ustalać plan dnia. Jeśli nie masz możliwości pracy, zajmij się zadaniami, które możesz wykonać, nadrabianiem zaległości, czy pomocą dzieciom w nauce. Starajmy się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają przyjemność. Rozwijajmy nasze pasje i hobby, na tyle, na ile to możliwe. Wysypiajmy się i dbajmy o higienę snu.
- **Zajmij myśli.** Pozytywne myślenie, planowanie pewnych działań, marzeń, celów może nam pomóc w radzeniu sobie z tymi negatywnymi myślami, atakującymi dookoła. Skup się na tym, co trzeba zrobić i/lub co wykonać, kiedy ten czas kwarantanny się zakończy, być może będzie to sposób na oderwanie myśli od tu i teraz.
- **Zachowaj spokój, zdrowy rozsądek i racjonalne myślenie.** Pamiętajmy, że wszystko przemija. Pomimo braku konkretnych informacji, pamiętajmy, że wszystko przemienie, to co dzieje się teraz, za jakiś czas będzie miało swój koniec. Nie panikujmy i nie pokazujmy tego swoim dzieciom – dzieci przejmują emocje i strategie radzenia sobie z trudnościami i problemami od nas dorosłych. Pokażmy i przekażmy dzieciom to, że nawet w dobie kryzysu można sobie poradzić i uczmy je działania i poprawnych sposobów na pokonywanie własnych lęków.
- **Jeśli potrzebujesz wsparcia z zewnątrz, nie bój się o to poprosić i zwrócić do osób, które mogą pomóc.** Jeśli ktoś z Twoich bliskich nie radzi sobie z tą sytuacją, pomóż lub zwróć się do kogoś o pomoc. Pamiętajmy, że każdy człowiek inaczej reaguje na stres, każde dziecko również. Najmłodsze dzieci mogą reagować zwiększoną płaczliwością lub rozdrażnieniem, starsze dzieci, nadmierną drażliwością. Repertuar zachowań w reakcji na stres jest spory. Pozwólmy dzieciom to odczuwać, ale starajmy się im w tym również pomóc. Rodzice – łagodźcie stres u dzieci poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawianie faktów, obecność. Zapewnijcie dzieciom poczucie bezpieczeństwa i dzielcie się własnymi sposobami na rozładowanie stresu i pokonywanie lęku.