

Jak wspierać młodzież w radzeniu sobie z lękiem w obliczu pandemii koronawirusa.

O koronawirusie mówią dziś wszyscy. Zalew informacji jest ogromny. Niepokojące wiadomości docierają także do młodzieży i należy im się wyjaśnienie. Nie możemy zakładać, że te sprawy są dla nich za trudne lub w ogóle ich nie interesują. Często słyszymy też opinię, że nastolatki mogą podchodzić do tej trudnej dla wszystkich sytuacji nadmiernie lękowo.

Co możemy zrobić, aby pomóc młodzieży w radzeniu sobie w tej niecodziennej i kryzysowej sytuacji?

1. Nie negujmy lęku u naszego dziecka, jeśli się on pojawia. Wspierajmy nastolatka tłumacząc, że często ludzie w obliczu nieznanego, trudnego do przewidzenia sytuacji odczuwają lęk. Pokazujemy, że pewna doza lęku bywa potrzebna, aby utrzymywać się w bezpieczeństwie i reagować w razie zagrożenia. Tłumaczymy jednak, że zbyt duży poziom lęku wprowadza dezorganizację, wpływa destruktywnie na stan naszego umysłu i ciała.
2. Nie unikajmy rozmowy z dzieckiem. Ważne jest dokonanie oceny, czy nastolatek nie wyolbrzymia zagrożenia. Odsianie nieprawdziwych informacji obniży poziom niepewności i obawy u osób lękowych.
3. Zachęćmy nasze dziecko do zadawania pytań. Odpowiadajmy na nie rzeczowo, w oparciu o posiadaną wiedzę i fakty.
4. Dajmy nastolatkowi krótkie konkretne wskazówki, do których będzie stosowała się cała rodzina. Zadbajmy o atmosferę tej rozmowy, aby nasze negatywne emocje nie udzielały się dziecku. Kiedy rodzic jest niespokojny, jego dziecko odczuje ten niepokój i przejmie go. Wspólnie sięgnijmy do zasobów, co możemy zrobić, żeby zminimalizować zagrożenie. Operujmy konkretnymi, np. rozsądnie jest w tej sytuacji myć ręce w taki sposób.. na pewien czas ograniczamy spotkania towarzyskie...będziemy planowali i robili większe zakupy, żeby ciągle nie wychodzić po drobiazgi...
5. Nastolatki poczuć się pewniej, gdy przekierują swoją uwagę na innych. Zastanówmy się co możemy im zaproponować w tym trudnym czasie. Pojawia się coraz więcej akcji dla osób potrzebujących, pozostających w izolacji. Może to być również wsparcie młodszego rodzeństwa. Zróbmy listę zadań na tydzień do wykonania, gdzie każdy z domowników będzie za coś odpowiedzialny.
6. Zadbajmy o to, aby nasze dziecko ciągle nie monitorowało napływających informacji w mediach. Nadmiar tych informacji może być szkodliwy. Jako rodzice musimy dać tego przykład. Nie sprawdzajmy bezustannie informacji w telefonie, komputerze, na jakiś czas wyłączmy telewizor. Powstrzymajmy się od częstego komentowania tych informacji. Pozwólmy, aby nasz nastolatek mógł mieć własne zdanie na podstawie rzetelnych wiadomości, a nie histerycznej paniki i katastroficznych wizji świata, która może nastolatka albo śmieszyć albo przerażać. Jest bardzo prawdopodobne, że dzieci dyskutują na ten temat w social mediach, oglądają filmiki na YouTube, a to, że twoje dziecko nie przedstawia ci swoich obaw, nie oznacza, że się nie martwi. Tym bardziej postawmy na otwartą komunikację.

Czas panowania koronawirusa to trudny okres dla nas wszystkich. Niełatwo nam pogodzić się nastolatkowi z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Zróbmy zatem jak najwięcej, aby nasze dzieci nie czuły się samotne ze swoim lękiem i pomóżmy im oswoić ten lęk będąc przy nich.

Tekst opracowały:

Małgorzata Skorupińska, Agnieszka Bartosik