ДИТЯЧІ СТРАХИ І ПАНДЕМІЯ

Як дотримуватися психологічної гігієни в спілкуванні з дітьми на тему пандемії, щоб зберегти психічне здоров’я дітей на період до і після карантину.

Трохи про прогнози.
Діти тільки пару днів раділи продовженню канікул і знаходженню вдома. За час, поки вони знаходяться поруч з дорослими, вони чули багато різних версій (які нагнітають чи заперечують і ін.) Про те, що зараз відбувається у нас і у всьому світі. Вони реагують на цю інформацію, навіть якщо зовні це ніяк не проявляється. Їх психіка “заражена” тривогою. І якщо з цим нічого не робити, то через місяць-два (а може, й раніше) вона почне “вилазити” в різних формах: розлад сну, харчування, появою незвичайних страхів, патологічною прив\*язаністю до батьків, погіршення поведінки, ОКР та т. д.

Чим це пояснюється?
У віці від 5 до 10 років у дітей з’являються страх втрати батьків і екзистенційні страхи – страх війни, нападів, катастроф, пошкоджень, заражень і т.д. За великим рахунком – це прояв страху смерті, страху «не бути». Наявність таких страхів вважається показником “нормального” розвитку дітей. Заважати дитині і оточуючим вони починають тоді, коли з ними не так обходяться: “годують” панікою, різною, частіше за все, суперечливою інформацією, запереченням стану або намагаються створити ілюзію благополуччя.
Дорослим зараз нелегко, вони знаходяться в деякому “зміненому” стані, коли необхідно блискавично перебудовуватися і адаптуватися до нових умов. Але їм важливо пам’ятати, що дітям в цих умовах життя необхідно спертися на авторитетну і сильну фігуру батьків, які допоможуть їм впоратися з тривогою.

Що робити дорослим?
\* Визнати свій страх (навіть якщо ви не боїтеся зараження, вас можуть налякати зміни в суспільстві),
\* Приймати (не заперечувати) страх дитини: “ти боїшся / тобі страшно”, “боятися – це нормально”, “страх допомагає бути обережним”,
\* Говорити, що згуртованість допоможе впоратися з будь-якими труднощами,
\* Не робити тему пандемії головною і основною, про яку зараз живе вся сім’я,
\* Зменшити інформаційне занурення дитини в новинні зведення (при дитині не варто переглядати новини на всіх каналах, зачитувати кожен пост зі стрічки, емоційно обговорювати вжиті заходи в державі),
\* Збільшити знання про вірус і про запобіжні заходи (благо, вже є ілюстрована інформація для дітей),
\* Інструктувати дитину, що їй потрібно зробити у разі, якщо з батьками щось станеться і вона не зможе самостійно викликати швидку допомогу (на який номер зателефонувати, яку адресу назвати, які дані про батьків дати, як описати стан батьків і т.д .). На цю тему можна написати / намалювати пам’ятку для дитини і повісити на видне місце,
\* Якщо дитина перебуває поруч з сильно панікуючим дорослим, пояснити дитині, що є такий тип людей, який не може впоратися зі своїм страхом. І ці люди не погані і не хороші, вони так обирають. А ви будете з ним “обирати життя”,
\* Незважаючи на вік, нехай дитина багато грає. Грайте і ви з нею (якщо у вас є таке бажання). У грі дитяча психіка краще і швидше опрацьовує несвідомі страхи,
\* Разом з дитиною (бажано, на ніч) придумуйте різні історії, казки, де в кінці перемагає добро, розсудливість і здоров’я … психічне і фізичне 