

## **PANDEMIA KORONAWIRUSA – STRACH, SMUTEK I IZOLACJA.**

Aktualnie w Polsce i na całym świecie borykamy się z pandemią wirusa SARS-CoV-2, potocznie nazywanego koronowirusem. Pandemia oznacza epidemię rozwiniętą na bardzo dużą skalę, obejmującą wiele krajów, a nawet kontynentów. Skutki, jakie niesie ze sobą zaraźliwość SARS-CoV-2, odczuwają wszyscy obywatele, od najmłodszych po najstarszych. Pandemia niesie ze sobą znaczącą zmianę funkcjonowania społeczeństwa praktycznie we wszystkich sferach. Temat „koronawirusa” pojawia się w prawie każdej rozmowie. Wraz ze wzrostem zachorowań wzrasta również poziom obostrzeń i ograniczeń w życiu codziennym, które nie pozostają obojętne dla kondycji psychicznej. Wprowadzenie stanu epidemii zmieniło funkcjonowanie wszystkich rodzin. Konieczność pozostania w domu, bez możliwości wychodzenia na dwór, uprawiania sportu i spotkań towarzyskich doskwiera wszystkim, ale szczególnie dzieciom i młodzieży. Każdy człowiek coś traci w obliczu pandemii – bliskość drugiej osoby, poczucie bezpieczeństwa, stabilizację, plany na przyszłość. Jedni radzą sobie z tym lepiej, inni gorzej. Niektóre osoby do rozwiązania swoich problemów potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem, a inne radzą sobie same.

Osoba dorosła, z racji doświadczenia życiowego, jak też rozwijających się z wiekiem umiejętności adaptacyjnych oraz posiadanej wiedzy, potrafi racjonalnie podejść do zaistniałej sytuacji – a przynajmniej chcielibyśmy, aby tak było. Jednakże napięcie i strach związany z zaistniałym zagrożeniem weryfikuje wszelkie ludzkie zasoby i umiejętności. Pojawia się poczucie bezsilności, obawa o przyszłość i życie najbliższych, niepewność finansowa, tęsknota za bezpośrednimi kontaktami z rodziną i znajomymi. Normalnym i zdrowym objawem jest pojawienie się takich emocji jak smutek, strach czy złość. Wszystko zależy jakie zachowania w ich efekcie podejmiemy – konstruktywne czy destrukcyjne. Takie same problemy i dylematy dotyczą dzieci, jednakże one potrzebują wsparcia rodziców i opiekunów.

Długotrwały pobyt w domu, z dala od rówieśników, szkoły i zajęć dodatkowych, może wywoływać u dzieci poczucie izolacji i samotności. Ważne, aby rodzice zapewniali swoim dzieciom bliskość i wsparcie emocjonalne, obdarzyli je tym co najcenniejsze – czasem i uwagą. Niezbędna jest rozmowa o trudnościach, o pojawiających się uczuciach, pomoc w planowaniu dnia. Przedłużające się poczucie samotności może obniżać poczucie własnej wartości, samoocenę dziecka. Bardzo ważne są rozmowy nt. emocji – rozpoznawanie ich, nazywanie i wskazywanie sposobów radzenia sobie z nimi. Uczucia, zarówno przyjemne jak

i nieprzyjemne, muszą zaistnieć – zaprzeczenie np. smutkowi, nie oznacza, że go nie odczuwamy. Urealnienie emocji pozwala na szukanie dla nich ujścia. Zrozumienie i wsparcie pomaga przejść przez trudny czas. Również obserwacja dorosłych pomaga dzieciom w radzeniu sobie z własnymi uczuciami – patrzą na zachowanie rodziców i naśladują ich.

Nieustanne, wspólne przebywanie w domu niesie ze sobą różne kłopotliwe sytuacje, pojawiają się konflikty i napięcia w relacjach. Jest to nieuniknione i normalne dla funkcjonowania rodziny. Każdy z domowników ma swoje potrzeby i może inaczej spozstrzegać sytuację, przeżywać swoje frustracje i obawy. Stanowi to punkt wyjścia dla poszukiwań kompromisów i uczenia się wzajemnych ustępstw, wyrozumiałości oraz cierpliwości. Stwarza także szanse na naukę przebaczenia i obdarzania się bezwarunkową miłością, niezależnie od konfliktu.

Istotnym elementem poczucia bezpieczeństwa jest rutyna, codzienne obowiązki i zadania – ustalenie ich daje poczucie bezpieczeństwa i pewnej kontroli nad codziennością. Rodzice mogą wraz z dziećmi stworzyć harmonogram dnia, uwzględniający czas na naukę i na zabawę, na obowiązki i na przyjemności. Pomaga w tym zdalne nauczanie i uczestnictwo w lekcjach za pomocą mediów. Mimo, że często pojawia się niechęć i znudzenie wysiłkiem intelektualnym, to „zdalna szkoła” daje poczucie stabilizacji, przewidywalności. Dodatkowym plusem jest kontynuacja nauczania, co może pomóc w przeciwdziałaniu zaniedbaniom edukacyjnym.

W tym szczególnym czasie izolacji konieczne jest zapewnienie dzieciom kontaktu z rówieśnikami, oczywiście w formie pośredniej. Nowoczesna technologia umożliwia to na różne sposoby – dobrze, żeby nie ograniczać ich jedynie do rozmowy, ale zadbać również o kontakt wzrokowy dzieci. Szczególnie istotne jest to w przypadku nastolatków, dla których grupa rówieśnicza jest bardzo ważnym elementem życia i mogą za wszelką cenę dążyć do kontaktów z kolegami i koleżankami, łamiąc tym samym wprowadzone zakazy spotkań.

Realnym niebezpieczeństwem nieustannego przebywania w domu, jest znaczne prawdopodobieństwo nadużywania telefonów, komputerów i tabletów. A od nadużywania niedaleka droga do uzależnienia. Technologia pomaga rodzicom w zapewnieniu dzieciom rozrywki i daje możliwość wykonywania pracy zdalnej, bez konieczności nieustannego dawania uwagi potomstwu. Jednakże istotne, aby zachować zdrowe proporcje i nie dopuścić, aby telefon czy tablet stał się najlepszym „przyjacielem” dziecka w czasie pandemii (i nie

tylko). Nikt z nas nie chce, aby po ustąpieniu zagrożenia zakażeniem pojawiło się nowe – uzależnienie od elektroniki.

Innym zagrożeniem związanym z mediami jest niekontrolowany napływ informacji, szczególnie nt. istniejącego zagrożenia koronawirusem. Bardzo ważne, aby dawkować dzieciom wiedzę na jego temat i dostosowywać do ich wieku i możliwości poznawczych. Bez tego natłok informacyjny może wywoływać strach a nawet panikę przed zachorowaniem, bądź utratą najbliższych w wyniku zarażenia. Owszem, trzeba z dziećmi rozmawiać o możliwych konsekwencjach COVID-19, wyjaśniać zjawisko i jego konsekwencje dla codziennego życia, ale bez indukowania zbędnego lęku i niepewności. Warto podkreślić, że sytuacja jest tymczasowa, nasza wiedza nt. wirusa jeszcze jest niewielka, ale przyjdzie dzień, kiedy pandemia się skończy. Dzieci często rozumieją więcej niż wydaje się dorosłym, dlatego warto rozmawiać z nimi o tym, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich.

Mimo poważnych zagrożeń, jakie niesie ze sobą pandemia, zobaczyć można także pozytywy. Wspólny czas może okazać się sposobnością do lepszego poznania się domowników, do rozwiązywania odraczanych trudności, a nade wszystko do budowania dobrych relacji. Wszystko zależy od chęci i nastawienia oraz dostrzeżenia zasobów rodzinnych.

Zdrowie i równowaga psychiczna nie są dane nam raz na zawsze – musimy o nie dbać, zapewniać warunki niezbędne do rozwoju i zachowania równowagi psychofizycznej.

**Źródła:**

<https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>