**Jak pomóc w oswajaniu dziecięcych lęków? Wrześniowy egzamin dla rodziców**

**Mimo wielu niewiadomych 1 września dzieci poszły do szkół. Z powodu pandemii COVID-19 początek tego roku szkolnego jest jednak zupełnie inny niż zwykle. Prawie co drugi rodzic boi się o to, że jego dziecko zarazi się w szkole koronawirusem. Jednocześnie trzy czwarte rodziców jest zdania, że tradycyjny sposób nauczania jest lepszy niż edukacja na odległość. Remedium na część tych obaw jest profilaktyka antywirusowa. Dzieciom towarzyszą jednak różne lęki związane z uczęszczaniem do szkoły. Ty też się martwisz? Podpowiadamy, co możesz zrobić jako rodzic, by pomóc je oswoić.**

Z powodu COVID-19 rodzice i dzieci u progu nowego roku szkolnego doświadczają często lęku i stresu. Ich źródłem jest możliwość zarażenia się i rozprzestrzeniania COVID-19 w szkole, frustracja niejasnymi wytycznymi odnośnie funkcjonowania placówek i sceptycyzm co do tego, czy dzieci są w stanie przestrzegać nowo obowiązujących zasad, które nakazuje profilaktyka antywirusowa. Chociaż poziom lęku i stresu może być wysoki pamiętaj, że jako rodzic masz znaczący wpływ na swoje dziecko, a Twoja postawa w dużym stopniu zdecyduje o tym, jak sobie poradzi w nowej szkolnej rzeczywistości.

**Szukasz rozwiązania? Najpierw zdiagnozuj przyczynę**

Każdej zmianie towarzyszy lęk przed nieznanym. Czego się mogą bać dzieci idąc do szkoły? Być może tego, że nowi nauczyciele będą surowi, a koledzy w klasie ich nie polubią. Że wdrożona profilaktyka antywirusowa uniemożliwi zabawy z rówieśnikami. Zanim uda Ci się ujarzmić jakiekolwiek dziecięce lęki, najpierw trzeba je nazwać. Często zachęca się rodziców do stosowania strategii *nazwij to, aby to oswoić*. Jako rodzic, pytając dziecko o to, co je martwi, pomagasz sprecyzować jego obawy. W następnym kroku możesz pomóc dziecku „nazwać” zmartwienie lub obawę, opisując je. Młodsze dzieci mogą nazwać swój strach np. Potworem Bojkiem. Dla starszych dzieci i nastolatków już samo zidentyfikowanie emocji jako lęku może być pomocne. Nazwanie zmartwień, oprócz tego, że często pomaga dzieciom oswoić strach i zrozumieć, co czują, pozwala również rodzicom i dzieciom posługiwać się wspólnym językiem emocji, którego można używać podczas przyszłych wspólnych dyskusji.

**Czy Twoje dziecko poradzi sobie w szkole?**

Lęk może działać mobilizująco, jednak dzieci, które dopiero uczą się, jak radzić sobie z własnymi emocjami, raczej osłabia niż motywuje. Nauka, przytłaczająca ilość obowiązków, wizja konfliktów z kolegami, krytyki ze strony nauczyciela lub rodziców – wszystko to może działać na wyobraźnię dzieci wręcz paraliżująco. Jeśli jednak masz jakiekolwiek wątpliwości, czy Twoje dziecko poradzi sobie w szkole, zostaw je dla siebie. Dlaczego? Bo to Ty powinieneś być tym, kto sprawi, że Twoje dziecko poczuje się pewniej. Trapi je lęk związany z epidemią? Zapewnij dziecko, że profilaktyka antywirusowa minimalizuje ryzyko zakażenia. Z badań przeprowadzonych dla Nationale-Nederlanden przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych pod koniec sierpnia 2020 roku wynika, że w ramach działań, jakie rodzice podejmują, by chronić dzieci przed zakażeniem, ponad 50% uczy dzieci podstawowych zasad higieny, a 39% pilnuje, aby ich dzieci zasłaniały usta i nos w miejscach publicznych. Profilaktyka antywirusowa to coś, na co mamy bezpośredni wpływ. Wyposaż więc dziecko w odpowiednie środki, by mogło zasłaniać usta i nos we wspólnych przestrzeniach szkolnych, a jeśli zechce - podczas całego pobytu w szkole. Dobrym rozwiązaniem jest przyłbica ochronna. Przyłbica polskiej firmy Etisoft z Gliwic, oprócz tego, że chroni, jest też dziecinnie łatwa w użytkowaniu i czyszczeniu. „Przyłbica jest wykonana z trwałego, wysoce przeźroczystego poliwęglanu, nie ogranicza więc pola widzenia.” – tłumaczy ekspert z firmy Etisoft. – „Tarcza ochronna jest zamocowana na regulowanej opasce, dzięki czemu nic nie dotyka buzi dziecka, umożliwiając mu swobodne mówienie i oddychanie”. – dodaje ekspert.

**Czy sama profilaktyka antywirusowa wystarczy?**

**Profilaktyka antywirusowa jest z pewnością ważną kwestią w obecnej sytuacji epidemiologicznej, jednak musi ją poprzedzać coś więcej. Co takiego?** Uczciwa i otwarta komunikacja z dzieckiem. Także na temat COVID-19. Unikanie ważnych dyskusji może w rzeczywistości prowadzić do bardziej uporczywego uczucia niepokoju u dzieci.Oczywiściezakres i szczegółowość rozmów dostosuj do wieku i poziomu dojrzałości Twojego dziecka.

Jeśli jest uczniem klas I-III możesz z nim omówić, co może wyglądać inaczej w tym roku szkolnym - zajęcia mogą się odbywać w innych godzinach, a nauczyciele i wychowawcy mogą nosić przyłbice ochronne. Porozmawiaj z dzieckiem co samo może zrobić, by zadbać o swoje bezpieczeństwo. Podkreśl, że **profilaktyka antywirusowa, dbanie o higienę, to rzeczy, z którymi samo świetnie sobie poradzi. Nie komentuj przy tym dziecięcych obaw słowami** „Wszystko będzie dobrze!” czy „Nikt nie zachoruje!”. Takie komunikaty mogą uniemożliwić dzieciom stawienie czoła swoim lękom, rozwinięcie umiejętności rozwiązywania problemów i radzenia sobie. Mogą również uniemożliwić dzieciom podjęcie środków zapobiegawczych, jakie zakłada profilaktyka antywirusowa (takich jak dystans społeczny), ponieważ dzieci mogą zacząć postrzegać ryzyko zarażenia jako niskie lub nieistniejące.

Na czym więc się skupić? Wspieraj swoje dziecko. Kieruj jego myśli na to, co może kontrolować. Uczul, że profilaktyka antywirusowa jest bardzo ważna. Słuchaj co mówi dziecko i staraj się zrozumieć jego troski. Z uśmiechem przywołuj własne wspomnienia z czasów szkolnych. Ostatecznie nasze dzieci potrzebują nas, dorosłych, abyśmy zadbali o ich pomyślny powrót do szkoły i rozwijali w nich umiejętności do pokonywania wyzwań - potrzebne im nie tylko teraz, ale także przez całe dalsze życie.