

Strach przed wyjściem z domu (ang. fear of going out) – FOGO

Ta emocja coraz częściej pojawia się u dzieci, które przez rok przystosowały się już do kwarantanny i unikania ludzi. Co zrobić, żeby pomóc dziecku? Aby pomóc dziecku nauczyć się radzić sobie z FOGO, należy wykonać cztery kroki.

Czy FOGO to nowy kryzys zdrowia psychicznego dzieci?

Odkąd po raz pierwszy usłyszeliśmy słowo "koronawirus", z niecierpliwością czekaliśmy na powrót do "normalności". Teoretycznie można więc założyć, że powrót do owej normalności - np. do szkoły - powinien być dla dzieci raczej ekscytujący, niż niepokojący. Większość z nas przecież tęskni za światem.

Niektóre dzieci opierają się jednak przed nawet pozorami normalności, jakie próbujemy im stworzyć. Nie chcą spotkać się z dziadkami – nawet, jeśli ci przyjęli już dwie dawki szczepionki. Nie chcą wyjść do sklepu. Na spotkanie z przyjacielem z klatki obok umawiają się na Zoomie. Całkowicie przystosowały się do dystansu społecznego.

Do prawie wszystkiego możemy się przyzwyczaić, prawie wszystko po jakimś czasie może wydawać się normalne. Po ponad roku absurdalnych okoliczności, tylko środowisko domowe staje się bezpieczne i przewidywalne, a dzieci są bardziej odporne na dyskomfort niż (wyważone) ryzyko.

Co możesz zrobić jako rodzic?

1. Okaż zrozumienie i potwierdź uczucia swojego dziecka:

Upewnij się jest źródłem lęków dziecka. Powiedz: "Rozumiem, że spotkanie z dziadkami jest przerażające. Założę się, że wiele osób myśli tak jak ty. Nowe rzeczy, od których się odzwyczailiśmy, często budzą strach". Możesz przy okazji opowiedzieć o swoim lęku z przeszłości i o tym, jak udało ci się go oswoić.

2. Nazwij emocje:

Nazywanie emocji i szczegółowe omówienie wszystkich obaw może zredukować lęk. Zapytaj dziecko, co uważa za najgorsze w powrocie do szkoły? Jak się czuje, kiedy pomyśli o wizycie u dziadków? Jak bardzo się boi w skali 1 do 10?

3. Spróbuj (wspólnie) rozwiązać problem i zastosować metodę małych kroków.

Powiedz dziecku, że skoro już dokładnie wiesz, jak się czuje i czego się boi, razem możecie wymyślić plan na rozwiązanie tej sytuacji. Krok po kroku. Jeśli wizyta u dziadków wydaje się przerażająca, zaproponuj kilkuminutową wizytę "w drzwiach". Spraw, by mózg dziecka przystosował się do nowej-normalnej sytuacji.

4. Trzymaj się postanowień:

Pamiętaj, żeby trzymać się ustalonego z dzieckiem planu. Jeśli zgodzi się na ograniczoną czasowo wizytę w drzwiach, absolutnie nie wpychaj go do środka i nie przekonuj, by "może jednak weszło". Przecież chcesz, żeby ci ufało, prawda?

Fakt, że nasze mózgi są adaptacyjne, to dobra rzecz. Wykorzystaj tę siłę, aby pomóc dzieciom z FOGO nauczyć się stopniowo czuć się komfortowo w powrocie "do świata". I nie martw się – zanim się zorientujemy, będziemy ponownie wszędzie się spóźniać i narzekać na FOMO (fear of missing out – strach przed przegapieniem).