

Opracowała  
Katarzyna Adamiak

JAK POMÓC DZIECKU

**radzić  
sobie ze  
stressem  
i trudnymi  
emocjami**  
*w czasie epidemii*

# Dzieci mogą reagować na aktualną sytuację różnorako

- niektóre dzieci czują zaciekawienie a nawet radość z powodu tego, że mogą zostać w domu
- część dzieci początkowo czuła radość ale teraz pojawia się znudzenie, niechęć do nauki, bunt przed ograniczeniami, napady złości a nawet agresja
- niektóre dzieci od początku czują lęk, niepokój, trudno im odnaleźć się w nowej sytuacji
- zastanów się jak czuje się Twoje dziecko?
- każde dziecko jest inne dlatego uważnie obserwuj swoje dziecko, rozmawiaj z nim - na samopoczucie dzieci ma wpływ wiele czynników: informacje medialne, ograniczenie kontaktu z bliskimi osobami, mniejszy kontakt z rówieśnikami, konieczność nauki w domu (nauka w domu może być fascynująca ale może też być frustrująca bez atmosfery szkolnej, rozmów z innymi dziećmi, wspólnych zabaw, współpracy, wielu okazji do śmiechu) i wiele innych
- zaakceptuj uczucia swojego dziecka nawet jeśli są trudne i odmienne od twoich

# Nie bagatelizuj uczuć dziecka

- Czasami zdarza się, że rodzice chcąc pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: „nie płacz, nic się nie dzieje”, „taki duży chłopiec nie powinien płakać”. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne – nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój – ale będzie to przed Tobą ukrywać.
- Uczucia, które dziecko stłumi nie znikną, ale będą rosły w siłę i znajdą w ujście w postaci np. wybuchu złości w czasie odrabiania lekcji, agresji wobec rodzeństwa czy trudnościach w zaśnięciu.
- Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by potwierdzić jego uczucia „widzę że jesteś smutny/smutna może o tym porozmawiamy?”. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę nie wywieraj presji. Pozwól dziecku wybrać moment kiedy i o czym będzie chciało rozmawiać.

# Rozmawiaj

- Staraj się zaspokajać ciekawość dzieci informacjami, wykorzystaj ich ciekawość do zwiększenia wiedzy dotyczącej ochrony przed wirusami. Jeśli dziecko zadaje pytania- odpowiadaj. Możliwość zadawania pytań i twoje odpowiedzi zwiększają poczucie bezpieczeństwa u dziecka.
- Staraj się jednak by informacje przez Ciebie podawane nie nasilały lęku (ogranicz informacje o charakterze sensacji medialnych czy dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych).
- Media bombardują nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko mediów (telewizji, internetu, radia), bo zwiększają one poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko co słyszymy o wirusie jest prawdą – rozmawiając z dzieckiem opieraj się na zaufanych źródłach (Ministerstwo Zdrowia, Sanepid, WHO).
- Możesz skorzystać z materiałów przygotowanych z myślą o dzieciach (wiele wydawnictw np Wydawnictwo Olesiejuk przygotowało bezpłatne książeczki i ulotki dotyczące koronawirusa dla dzieci)

# Każdy z nas doświadczamy nieprzyjemnych uczuć

- Ograniczenia, które są spowodowane epidemią w znacznym stopniu zdeorganizowały życie wielu ludziom. Konieczność pracy zdalnej, nauki w domu, ograniczenia możliwości realizacji swoich pasji, uprawiania sportu, spotkań z przyjaciółmi, utrata pracy, strach przed chorobą- wszystko to dotyka zarówno nas, dorosłych jak i dzieci. Każdy z nas mimo poczucia wagi sytuacji odczuwa żal za tym co traci.
- Postaraj się znaleźć takie formy spędzania czasu wolnego, które pozwolą tobie i dzieciom czerpać radość i satysfakcję. Nie wiemy jak długo potrwa epidemia, dlatego ważne jest żeby zadbać o swój komfort psychiczny. Zaplanujcie wieczory filmowe lub turniej planszówek a może rodzinne karaoke?
- Utrzymuj kontakt z ważnymi dla ciebie osobami, wsparcie bliskich jest teraz szczególnie ważne.
- Trudno jest zrozumieć i zaakceptować ograniczenia. Zwłaszcza nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno może być odnaleźć się w aktualnej sytuacji. Tłumacz dziecku dlaczego tak się dzieje (z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.

# Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami

- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Opowiedz mu o tym, jak Ty radzisz sobie, gdy coś cię niepokoi. Zapytaj dziecko, co do tej pory pomagało mu radzić sobie ze strachem czy smutkiem w różnych sytuacjach.  
Wspólnie szukajcie aktywności, które poprawią samopoczucie (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).
- Niezwykle cennym sprzymierzeńcem w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami jest ruch. Mimo ograniczenia wyjść z domu zadbaj o to by dziecko miało codzienną porcję ruchu (zaproponuj mu zabawy siłowe, taniec, jogę- w internecie jest obecnie wiele bezpłatnych propozycji ćwiczeń dla dzieci).

# Szukaj pomocy

- Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy. Jednak jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadcza poważnych zaburzeń snu lub napadów paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.
- Wielu psychologów i terapeutów prowadzi konsultacje online. Dane kontaktowe znajdziesz w zakładce pomoc psychologiczno-pedagogiczna na stronie internetowej naszej szkoły