

Drodzy Rodzice,

Żeby porozmawiać z dzieckiem o tym, co się obecnie dzieje, jak ma radzić sobie z lękiem najpierw sami musimy poradzić sobie z naszym lękiem. Prawda jest taka, że dziecko, młody człowiek zazwyczaj nie słucha nas, on nas naśladuje. Dlatego pokażmy mu jak my radzimy sobie z lękiem.

Zachęcam do wypróbowania:

1. Sprawdzam wiadomości dwa razy dziennie. Częściej nie ma potrzeby, nic to nie zmieni. Sprawdzając informacje z mniejszą częstotliwością zaoszczędzam sobie niepotrzebnego stresu, lęku.
2. Mam wyłączone TV. Włączam je tylko w określonych godzinach, w których jest wybrany przeze mnie program informacyjny. Chyba, że oglądamy wspólnie film.
3. Mam świadomość, iż nie wszystko, co jest powiedziane jest prawdą, dlatego też czerpie wiadomości ze źródeł wiarygodnych.

Powyższe minimalizuje lęk.

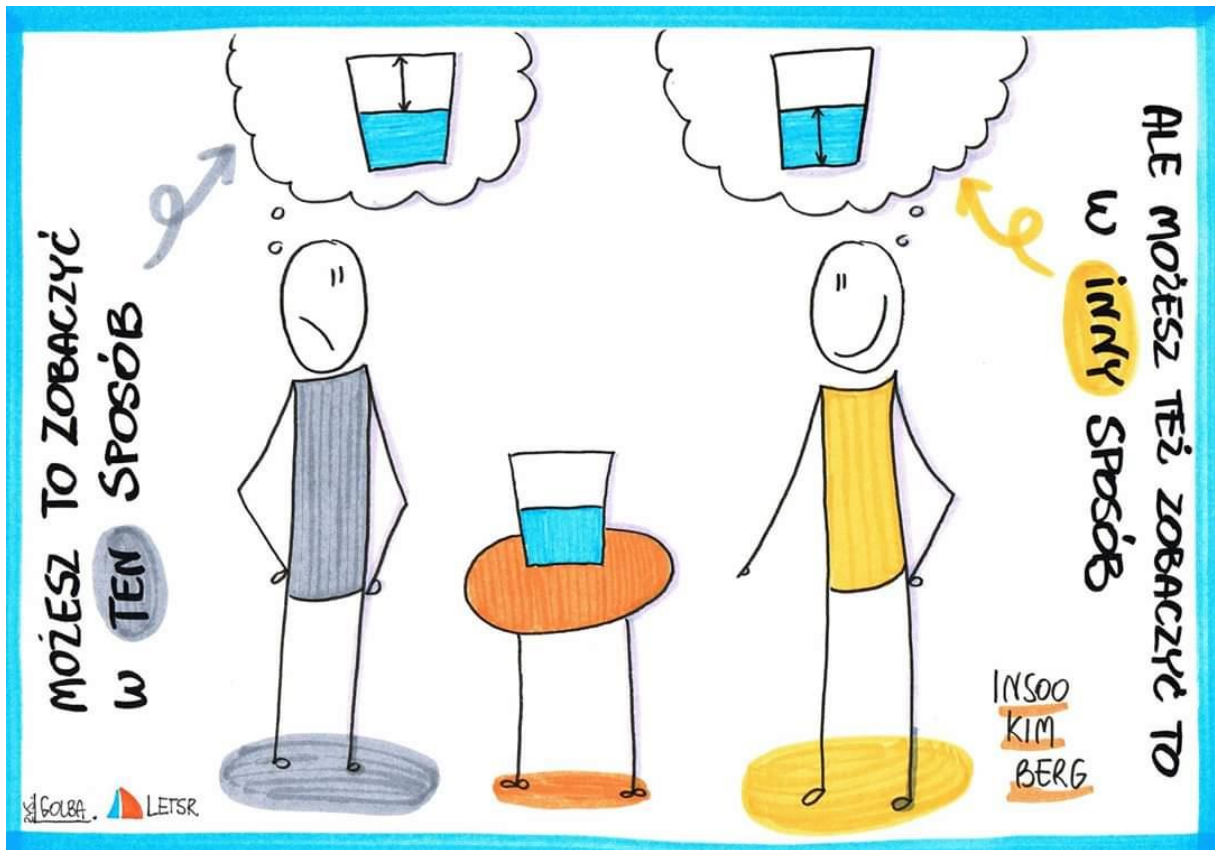
Rozmawiamy jak radzić sobie z lękiem:

1. Słucham dziecka, nie mówię.
2. Doprecyzowuje wypowiedzi dziecka. Dopytuje, co oznaczają konkretne słowa wypowiedziane przez dziecko.
3. Pytam czego potrzebuje, jak mogę mu pomóc. To dziecko, młody człowiek jest ekspertem od swoich potrzeb.
4. Akceptuję uczucia, lęki dziecka. Nie zaprzeczam im, nie mówię, że nie potrzebnie się martwi.
5. Koncentruje się na dziecku, nie obciążam go swoimi problemami.
6. Zapewniam dziecko, że zawsze mogę z nim porozmawiać, że jestem gotowa/y go wspierać.

Ponadto, pomocne może być:

1. Oglądanie filmów pozytywnych, z daleka omijamy te o epidemiach, pandemiach!
2. Spędzanie czasu z dzieckiem. Jestem otwarta/y na rozmowy. Słucham dziecka. Ale nie pytam cały czas jak się czuje, czy się nie boi, nie mierzę mu co godzinę temperatury.
3. Mam zorganizowany czas. Jeśli w Twoim domu jest zasada, że kładziemy się o 22.00, albo, że z komputera korzystamy przez godzinę dziennie, nie zmieniamy tego.
Ważnym jest, aby nasz sposób funkcjonowania w okresie pandemii, kiedy musimy przebywać w domu, jak najbardziej przypominał codzienność.

Wszyscy znaleźliśmy się w sytuacji dla nas trudnej. Zostaliśmy zmuszeni do zmiany organizacji naszego czasu wolnego, czasu pracy. Jednak można spojrzeć na to z innej perspektywy i dostrzec pozytywne tego aspekty ☺



Psycholog MOS Nr 7
Katarzyna Dąbrowska