Lockdown spowodował wśród dzieci wiele skrajnych emocji. Od pełni szczęścia, wzmożonej aktywności w mediach społecznościowych i możliwości samorealizacji, po stany depresyjne i uczucie osamotnienia. Ta sytuacja odizolowania od grupy rówieśniczej w różny sposób odbiła się na dzieciach. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek jak poradzić z tym wyzwaniem.

Czego boi się Twoje dziecko? Jak możesz mu pomóc?!

Kiedy mamy przed sobą wiele nowych wyzwań, które pojawiały się w okresie pandemii tj. nieoczekiwane zmiany, zdalna nauka, dezinformacja medialna, lęk jest zupełnie uzasadniony. Jednakże u niektórych osób stan niepokoju utrzymuje się dłużej i jest bardziej nasilony, nawet jeśli stresujący moment dawno minął. Taki przedłużający się niepokój może prowadzić do poważnych zaburzeń, utrudniających radzenie sobie z codziennymi sprawami. Lęk staje się zaburzeniem, kiedy zaczyna wywierać paraliżujący wpływ na życie danej osoby – kiedy znacząco obniża jakość życia i ogranicza funkcjonowanie (np. powodując unikanie kontaktów społecznych) i jest źródłem cierpienia psychicznego. Nie pozwól dziecku zostać z lękiem zupełnie samemu. Działaj!

Gdy dziecko odczuwa lęk:

Okres pandemii obok stresu generuje również złość. Złość nakierowaną na siebie samego, na kolegów, na dorosłych oraz na zaistniałą sytuację. Jak pomóc dziecku, gdy złość się nasila?

Korzyści z częstych rozmów.

Dzieci, które mają częsty i dobry kontakt z rodzicami, są znaczenie mniej skłonne do agresji i sprawiają mniej problemów wychowawczych. Osiągają lepsze wyniki w nauce i dużo rzadziej sięgają po używki.

Rozmowy to szansa na dostrzeżenie w porę ewentualnych problemów i podjęcie działania. Regularny dialog buduje zaufanie dziecka do rodzica oraz daję szansę na lepsza relacje z dzieckiem. Dzięki temu syn lub córka chętniej dzieli się z Tobą swoimi rozterkami czy wątpliwościami.

„Recepta na rozmowę”

* poświęcenie uwagi dziecku, zaprzestanie wykonywanej wcześniej czynności;
* opanowanie własnych emocji, mimo że jest to bardzo trudne, warto dla zbudowania dobrej komunikacji trzymać nerwy na wodzy;
* rozmowa z dzieckiem nie powinna przypominać wywiadu, warto zadawać pytania, wykazywać zainteresowanie rozmową, rozmowie sprzyja także wspólne wykonywanie czynności zależne od wieku dziecka;
* cierpliwość i umiejętność wsłuchiwania się w to, co mówi dziecko;
* nieocenianie oraz niebagatelizowanie emocji dzieci
* próbuj zrozumieć,
* dopytuj, gdy czegoś nie rozumiesz,
* nawiązuj kontakt wzrokowy.