

Drodzy Rodzice/Opiekunowie,

chciałabym napisać kilka słów, o tym w jaki sposób możecie Państwo wspierać swoje dzieci/podopiecznych w obecnej sytuacji. Co może im pomóc przetrwać ten niełatwy dla nas wszystkich czas.

U wielu osób znacząco zwiększył się w ostatnim czasie poziom lęku. Dzieci, a także osoby starsze, których rozwój jest spowolniony czy zaburzony, mają często znaczny problem z poradzeniem sobie z lękiem. Dzieje się tak chociażby z powodu niedojrzałości ich układów nerwowych, jak i z powodu problemów z komunikacją. By zminimalizować ich lęk oraz niepokój, a co za tym często idzie zmniejszyć ilość trudnych zachowań:

- Warto kontrolować, co i jak w obecnej sytuacji mówi się do dziecka/podopiecznego i przy dziecku/podopiecznym. Dobrze, by nie dawać przy nim upustu swoim emocjom. Nie powtarzajmy przy dziecku katastroficznych informacji, nie komentujmy np. „Znowu ktoś umarł” itp. To, że dziecko na przykład nie mówi, nie oznacza, że nie rozumie, co się wokół dzieje. Nawet gdy nie do końca rozumie słowa, odbiera nasze stany emocjonalne. Nie oglądajmy przy dziecku zbyt wielu programów informacyjnych. Musimy wziąć pod uwagę, że za duża ilość bodźców, tym bardziej o negatywnym wydźwięku, nie działa dobrze na układ nerwowy. Jeżeli dziecko samo korzysta z mediów – kontrolujmy zarówno ilość, jak i treści, z którymi się dziecko styka w Internecie.
- Jeżeli dziecko/podopieczny zadaje pytania dotyczące sytuacji, dobrze odpowiadać mu zgodnie ze swoją wiedzą, ale go nie straszyć. Jeżeli czegoś nie wiemy (na przykład dzieci mogą się pytać, kiedy epidemia się skończy, kiedy wrócą do szkoły itp.) powinno się zgodnie z prawdą odpowiedzieć, że się nie wie.
- Jeżeli dziecko nas rozumie, warto z nim porozmawiać o zasobach, jakie mamy w walce z wirusem, np. że pomaga dokładne mycie rąk i nie spotykanie się z innymi osobami. Dziecko wiedząc, że ono i jego najbliżsi mają wpływ na sytuację będzie czuło się spokojniejsze. Podkreślaj też, że epidemia minie.

- Zdarza się, że dziecko, nie wiedząc jak sobie poradzić z tym, czego się obawia, albo co przekazują mu najbliżsi (dziecko odczuwa nasz niepokój, nawet gdy o tym nie mówimy), denerwuje się. Okazuje lęk przejawiając złość a nawet zachowując się agresywnie - bijąc, popychając, niszcząc, krzycząc itp. Mogą też u niego pojawić się zachowania autoagresywne. W ten sposób dziecko rozładowuje nieprzyjemne napięcie.

Jeżeli możecie z dzieckiem/podopiecznym porozmawiać, postarajcie się dopytać czego się konkretnie obawia, co go złości. Okażcie mu swoje zrozumienie. Gdy to możliwe postarajcie się złagodzić ten niepokój. Pozwólcie Państwo dziecku/podopiecznemu wyrażać złość, ale w sposób, który nikogo nie krzywdzi. Powiedzcie mu na przykład, że każdy czasami czuje złość, ważne jest tylko, by okazując ją nikogo nie krzywdzić, ani niczego nie niszczyć. Można złość na przykład wytupać albo ugnieść z kawałka gazety kulę złości i wyrzucić ją do kosza.

Dobrym sposobem na wyciszenie układu nerwowego (na przykład u dziecka, które nie komunikuje się werbalnie) będzie masaż (jeżeli dziecko go lubi).

- Ważne jest, by Państwa dziecko/podopieczny miało stały rytm dnia – wielokrotnie obserwowaliśmy w naszej Placówce, jak przewidywalność zdarzeń, działa na naszych Uczniów/Wychowanków uspokajająco. Dzieci potrzebują też jasnych reguł zachowania, które w dużej mierze zapobiegają napięciom.
- Pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu i o relaksie - dzieci/podopiecznych, ale i swoim własnym. Na nasz spokój znaczący wpływ ma na przykład nasz oddech. Wszyscy potrzebujemy świeżego powietrza, zwłaszcza gdy przebywamy teraz przede wszystkim w mieszkaniach - pomieszczenia powinny być szczególnie dobrze wietrzone. Warto też regularnie proponować dzieciom słuchania muzyki (relaksacyjnej czy klasycznej), która sprzyja odprężeniu i rytmizacji oddechu. Należy również pamiętać, iż dzieci mają często ogromną potrzebę ruchu. Nie zrealizowanie jej, również może skutkować złością. Dlatego warto pomyśleć o jakiejś ruchowej aktywności.

I nie zapominajcie Państwo o sobie samych – spróbujcie znaleźć dla siebie czas i zrobić coś, co pomoże się Wam odprężyć.

Agnieszka Kornacka - psycholog