

- » „rozumiem, że jesteś zły...”, „Złóścisz się, bo...”, „Nie bij, możesz mi o tym powiedzieć”. Często dzieci reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości;
- » pomóż dziecku się zatrzymać, zatrzymaj się razem z nim, zachęć do wzięcia kilku głębokich wdechów i wydechów, a czasami wystarczy, że opuścisz pomieszczenie na kilka minut;
- » mów dziecku o własnych uczuciach np.: „jestem zły, ponieważ...” albo: „boję się, gdy...”. Dzięki temu dziecko zrozumie, że należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje;
- » gdy dziecko ochłonie po ataku złości, porozmawiaj z nim o tym, co się z nim działo;
- » wyjaśniaj, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opisz, czego nie należy robić, jakie ma to skutki;
- » rozmawiaj z dzieckiem na temat złości bez złości! Niech zna instrukcję radzenia sobie z nią np.: „co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”, „czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?”;
- » całą rodziną możecie bawić się w różne zabawy, które pomogą oswoić złość nie tylko dziecku, ale również tobie. Dokończ zdanie: „kiedy jestem zły...” – wspólne poszukiwanie rozwiązań;
- » zaprojektuj złość, narysuj ją – takie zabawy pozwalają ją okiełznać;
- » czytaj dziecku bajki terapeutyczne, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości;
- » dostrzegaj i doceniaj starania dziecka za każdym razem, gdy uda mu się w konstruktywny sposób poradzić sobie ze złością. To wasz wspólny sukces!

W POSZUKIWANIU
SZCZĘŚCIA!

ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ®



ULÓRKA
NR 9
RODZICE

Jak pomagać? Jak rozmawiać?

Strategie radzenia sobie
z sytuacjami trudnymi
wychowawczo

CZĘŚĆ

2

PANDEMIA

DAŁA IM SIĘ WE ZNAKI!
MA WIELKIE OCZY!
DAŁA IM W KOŚĆ!

Bogatsi o wiedzę na temat samotności i strachu weźmy pod lupę lęk. Jest to naturalny stan emocjonalny, pojawiający się w życiu każdego z nas. Kiedy mamy przed sobą wiele nowych wyzwań, które pojawiły 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!

Lęk

Gdy dziecko odczuwa lęk:

POZWÓL MU UNIKAĆ SYTUACJI LĘKOWYCH

- » - trzymaj rękę na pulsie! Pomoże to dziecku oswoić lęk.

WYŚMIEWANIE LĘKU MOŻE GO POGŁĘBIĆ

- » - lęk dziecka może wydawać się zabawny ze względu na irracjonalność, nie śmiej się z tego.

ZAWSTYDZANIE DZIECKA PRZED INNYMI

- » - niech lęk twojego dziecka zostanie waszą ważną sprawą.

ZMUSZANIE DZIECKA DO STAWIANIA CZOŁA LĘKOM

- » - dopóki dziecko nie będzie gotowe zmierzyć się z czynnikiem lękotwórczym, nie wywieraj presji.

UZBRÓJ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ

- » - lęk wymaga czasu i spokoju.

NIE ZAKŁADAJ WINY

- » - zakładanie, że lęk jest Twoją lub dziecka winą, utrzyma go zdecydowanie dłużej.

ZROZUM LĘK DZIECKA, WYROŚNIE Z NIEGO

- » - w lękach nie ma niczego złego i „nienormalnego”.

Złość

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?

- » - pozwól dziecku na okazywanie złości, niech wyraża ją bez szkody dla innych. Zaakceptuj ją;