

## **Jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami w czasie epidemii .**

### **JAK POMÓC DZIECKU.**

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.**

Dzieci mogą reagować na aktualną sytuację różnorako.

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 słumi 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.

### **Nie bagatelizuj uczuć dziecka.**

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).

### **Rozmawiaj !**

Ograniczenia, które są spowodowane epidemią w znacznym stopniu dezorganizowały 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 powagi 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.

### **Każdy z nas doświadcza nieprzyjemnych uczuć.**

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).

### **Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami.**

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.

**Szukaj pomocy !!**