

Emocje dziecka w czasie epidemii...

Rzeczywistość, którą znamy od kilkunastu dni, zmieniła się nie do poznania. Jeszcze niedawno trudno byłoby nam sobie nawet wyobrazić, że wszystko to, co nam bliskie, stanie się diametralnie odmienne. Wszystko zrobiło się inne: sposób uczenia się, spędzania wolnego czasu, zabawy, kontakty międzyludzkie, priorytety. W świecie, który w „normalnych warunkach” i tak jest złożony i skomplikowany, nagle zabrakło poczucia przewidywalności i bezpieczeństwa. Obecna sytuacja jest olbrzymim wyzwaniem emocjonalnym nie tylko dla dorosłych, ale i dla dzieci. Co zrobić aby w tym nowym, dziwnym świecie pomóc im się odnaleźć?

Również małe dzieci mogą silnie przeżywać obecną sytuację, nawet jeśli nie pokazują tego po sobie. Może wydawać się, że niewiele rozumieją z tego, co się dzieje, jednak tak samo jak dorośli czują lęk, napięcie, żal, tęsknotę za kolegami oraz wieloma innymi elementami „starego życia”. Do tego dochodzi, wyczuwane przez nie, napięcie i lęk dorosłych. Początkowe zadowolenie z powodu zamknięcia szkoły, czy przedszkola oraz z obecności rodziców w domu, może z biegiem czasu przekształcić się w rozdrażnienie. Może pojawić się bunt, mogą nasilić się napady złości. Zachowanie dziecka może wraz z upływem czasu zacząć stanowić dla niektórych rodzin wyzwanie. Ta niepokojąca wielu rodziców zmiana lub nasilenie trudnych zachowań, pojawiające się u niektórych dzieci, to normalna reakcja na trudną sytuację. Co możemy zrobić żeby dziecku pomóc?

„Jesteś Ok taki, jaki jesteś.”- przyjmij to, co dzieje się z Twoim dzieckiem i pomóż mu zaakceptować jego uczucia.

Trudne zachowania dzieci, nawet jeśli sprawiają takie wrażenie, niemal nigdy nie wynikają z ich złej woli. Zazwyczaj są wynikiem utraty kontroli spowodowanej znajdowaniem się w sytuacji przekraczającej możliwości dziecka, czyli po prostu dla niego za trudnej np. wtedy gdy trzylatek ma przez 30 minut siedzieć cicho w jednym miejscu. Inną przyczyną trudnych zachowań może być brak umiejętności zastosowania innego zachowania np. dziecko zaczyna krzyczeć na rodzica, ponieważ nie potrafi w inny sposób wyrazić swojej złości. Wiele zachowań, które niepokoją rodziców, wiąże się z fazą rozwojową, którą przechodzi dziecko, z jego indywidualnymi cechami temperamentalnymi lub nie w pełni zaspokojonymi potrzebami. Stres wywołany trwającym kryzysem może nasilać zwyczajne trudności. Dlatego tak ważne staje się, aby być uważnym na uczucia, których doświadcza dziecko. Ważne jest, aby usłyszało, że to normalne, że czuje się smutne, zestresowane, zdezorientowane, czy złe. Dzieci potrzebują języka do wyrażenia tego, co czują oraz osobistego dialogu z dorosłym. Wypytywanie warto zastąpić osobistą rozmową, którą często ułatwia podzielenie się rodzica swoimi uczuciami. Dziecko potrzebuje tego, by mu towarzyszyć, pragnie szczerego zainteresowania. Poradzenie sobie z trudnymi emocjami wymaga czasu, dlatego niektóre rzeczy trzeba po prostu odpuścić. Każde dziecko niezależnie od wieku, potrzebuje przede wszystkim czuć się kochane i bezpieczne.

Jak to zrobić w praktyce? Garść pomysłów na trudne chwile:

- 1) **Informacje.** Dziecko wyczuwając niepokój dorosłych może przestać pytać o niepokojące je rzeczy. Ważne jest, aby usłyszało od rodzica, że zawsze może go zapytać o to, co jest dla niego niezrozumiałe lub „straszne”. Ograniczmy nadmiar informacji. Udzielajmy rzeczowych, konkretnych wyjaśnień dostosowanych do poziomu rozwoju dziecka.
- 2) **Plan dnia.** Wspólnie ustalcie jak będzie przebiegał wasz dzień. Wyznaczcie konkretne godziny na posiłki, naukę, zabawę, tak aby dziecko wiedziało czego się spodziewać. Brak określonego i stabilnego planu wywołuje napięcie i frustrację. Rutyna daje poczucie bezpieczeństwa.
- 3) **Zasady.** Wiele rodziców pracuje obecnie zdalnie. Uprzedźcie dziecko kiedy absolutnie nie może przeszkadzać dając mu jasny sygnał (np. plakietka „stop” na zamkniętych drzwiach)

i uprzedzając je o tym wcześniej. Zaplanujcie co wtedy będzie robiono. Warto poświęcić dziecku 10 minut pełnej uwagi przed skupieniem się na pracy- łatwiej będzie mu wytrzymać ten czas.

- 4) **Radzenie sobie z nudą.** Pomocne może okazać się zrobienie spisu różnych rzeczy które dzieci mogą robić w wolnym czasie (bank zabaw i aktywności) np. robiąc listę lub rysując je na dużej kartce. Dziecko chętniej podejmie zabawę, którą samo wybrało.
- 5) **Trudne emocje.** Gdy dziecko jest w dobrym nastroju ustalcie, co może zrobić w trudnej sytuacji aby się wyciszyć. Warto zachęcić je, aby wybrało sobie miejsce, w którym czuje się dobrze. Warto wyposażyć je w przedmioty, które pomagają się dziecku uspokoić (np. poduszka, koc, ulubiona książka). Umówcie się, że kiedy emocje będą brały górę, dziecko będzie mogło udać się w to miejsce, aby się zrelaksować i poczuć lepiej. Dziecko, które czuje się źle, zachowuje się źle. Często, zwłaszcza u młodszych dzieci, odwrócenie uwagi jest skutecznym sposobem na przywrócenie spokoju.
- 6) **Czas i przestrzeń dla siebie.** Dbanie rodzica o własne potrzeby jest równie ważne jak troska o potrzeby dzieci. Wygospodarowanie w ciągu dnia choć kilkunastu minut na relaks, hobby lub zwyczajne „nicnierobienie” pomoże w nabraniu siły i cierpliwości do mierzenia się z wyzwaniami, jakie często stawiają przed nami dzieci.

psycholog- Danuta Sass

Przydatne linki:

1. https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=9d3091292b&attid=0.3&permmsgid=msg-a:r-1700083017852750512&th=170ed0780a7d40c8&view=att&disp=safe&realattid=f_k7x5941t5
2. https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=9d3091292b&attid=0.7&permmsgid=msg-a:r-1700083017852750512&th=170ed0780a7d40c8&view=att&disp=safe&realattid=f_k7x5941c3
3. https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=9d3091292b&attid=0.2&permmsgid=msg-a:r-1700083017852750512&th=170ed0780a7d40c8&view=att&disp=inline&realattid=f_k7x58n1r1

Bibliografia:

- „Zamiast wychowania” Jesper Juul
 „Pozytywna dyscyplina” Jane Nelsen i in.