

Kilka wskazówek jak wspierać dzieci i nastolatki w obecnej sytuacji.

W obecnych czasach stanęliśmy przed nowym wyzwaniem - koronawirus. Mówi się w domach przede wszystkim o lęku. Jednak tak nietypowa, trudna i niejednoznaczna sytuacja może w nas wywołać wiele różnych, czasem wręcz sprzecznych ze sobą emocji. Możemy czuć lęk, ale też złość, smutek czy nawet radość lub ulgę (np. to, że możemy dłużej pospać, jesteśmy odciążeni od części obowiązków). Jeśli więc doświadczasz „mieszanych uczuć” lub „nie wiesz, co o tym wszystkim myśleć”, nie jest to powód do niepokoju – taki stan dezorientacji to najczęściej po prostu jeden z wczesnych, przejściowych etapów adaptowania się do sytuacji. Co więcej, może on być wręcz przydatny, jeśli zmotywuje nas do poszukiwania większej ilości wiarygodnych informacji.

Człowiek, by zaadaptować się do nowej sytuacji, potrzebuje zwykle około dwóch – trzech tygodni. Pierwszych kilkanaście dni jest więc zwykle najtrudniejszych, więc postawmy się w roli dziecka. Dziecko do końca nie rozumie co się wokół niego dzieje. Nie może spotykać się z kolegami, chodzić do szkoły czy robić rzeczy które do tej pory robiło. Pomóżmy mu, by ten ciężki czas stał się spokojniejszy i łatwiejszy.

Jak wspierać dzieci i nastolatki?

Dzieci nie rozumieją sytuacji. Odczuwają nastroje dorosłych i przejmują od nich lęk. Zauważają też zmiany w codziennej rutynie. A im dziecko jest młodsze, tym bardziej potrzebuje rutyny dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie. Z kolei nastolatki mogą przejawiać silniejsze tendencje do popadania w skrajności. Dlatego pamiętajmy o poniższych wskazówkach:

1) Zadbaj o porządek codziennej rutyny

Pobudki, sen, posiłki i różne aktywności codziennie o podobnych porach, zachowanie dziecięcych rytuałów, wcześniejsze ustalanie pór zabawy, wypoczynku, nauki czy realizacji obowiązków.

2) Wyjaśniaj dziecku przyczyny zmian, które obserwuje

Ze spokojem wyjaśnij co się dzieje. Pamiętaj, by nie straszyć i nie rozniecać lęku. Nawet jeśli dziecko nie wszystko zrozumie, sam fakt, że może z tobą o tym porozmawiać i że ty przy tym zachowujesz życzliwy spokój, da mu oparcie i uspokojenie.

3) Bądź obecny nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie

Okazuj dziecku troskę i zainteresowanie jego samopoczuciem, jednak nie rób tego zbyt natarczywie (bo to też byłby niewyraźny wprost sygnał, że dzieje się coś bardzo niepokojącego).

4) Jasno wyraż, że emocje dziecka są OK, że je rozumiesz i jesteś gotowa o nich porozmawiać.

To okazja, by dziecko dowiedziało się od ciebie, czym jest lęk, skąd się bierze i po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić (m.in. rozmawiając o nim).

5) Zadbaj o ciekawy plan dnia, ale nie chroń dziecka przed nudą za wszelką cenę.

Jeśli dziecko mówi, że się nudzi, zachęć je, by poćwiczyło kreatywność i znalazło sobie ciekawe zajęcie. Pamiętaj nie obarczaj dziecka całkowitą odpowiedzialnością za organizowanie sobie czasu, jeśli wcześniej nie było do tego przyzwyczajone. Pamiętaj też, że marudzenie dziecka („Nudzi mi się”) może wynikać z niewyrażonej wprost potrzeby zainteresowania i bliskości.