

## Strach

Czas pandemii może wywoływać uczucie strachu. Strach przed nieznanym, strach przed samotnością, strach przed chorobą...

Czego ty się boisz? Czego boi się Twoje dziecko? Jak możesz mu pomóc?!

„NIE BÓJ SIĘ”, „NIE BĄDŹ TCHÓRZEM”



– mówiąc w ten sposób do dziecka, nie pomagamy mu mierzyć się ze strachem. W taki sposób wywołamy u niego wstyd i przekonanie, że strach jest czymś złym.



pamiętajmy, że strach i wszystkie inne emocje dziecka są bardzo ważne i nie możemy się z nich śmiać. Poczucie humoru wykorzystajmy w czasie zabawy.



bagatelizowanie strachu, czyli zdanie w stylu „nie ma się czego bać” może wywołać u dziecka niechęć do rozmów o emocjach. Bądźmy uważni.



traktowanie strachu jako słabości może obniżać poczucie własnej wartości naszych dzieci.

„ZJEDZMY LODY, TO ZROBI CI SIĘ LEPIEJ”



– takie reagowanie na strach może prowadzić do niekonstruktywnych nawyków radzenia sobie ze strachem.



generalizowanie strachu: „ty zawsze się boisz”, „moje dziecko jest takim małym straszakiem, zawsze się boi” może prowadzić do tego, że dziecko będzie przekonane, iż strach nigdy nie przeminie, to pewnego rodzaju etykieta, zgodnie z którą dziecko może zacząć się zachowywać.

Masz siłę, by być dla dziecka poduszką do przytulenia w chwilach przyjemnych? Zdobądź więc siłę, aby być poduszką w momentach trudnych! Potrafisz doradzić, gdy dziecko jest szczęśliwe? Naucz się działać, gdy czuje się źle! Uśmiechasz się, gdy krzyczy z radości? Spraw, by się uśmiechało, gdy chce krzyknąć ze złości!

W POSZUKIWANIU  
Q0 SZCZĘŚCIA!

ZACHOWAJ  
TRZEŹWY  
UMYSŁ®

ULÓSKA  
NR 8  
RODZICE

# Jak pomagać? Jak rozmawiać?

## Strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi wychowawczo

CZĘŚĆ

1



# PANDEMIA

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

Rodzicu! Każdego dnia stoisz przed wyzwaniami, które wiążą się z rolą, jaką pełnisz w życiu swojego dziecka. Czas pandemii zatrzymał na chwilę świat, i to zarówno Twój, jak i ten dziecięcy.

Poniższe strategie dodadzą Twojemu dziecku sił, a Tobie pewności w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi wychowawczo. Pomożesz mu zaakceptować strach, lęk, złość i samotność. Poszerz swoje kompetencje w zakresie radzenia sobie w sytuacjach trudnych. umożliwiających zdrowe życie!

## Samotność

Lockdown spowodował wśród dzieci wiele skrajnych emocji. Od pełni szczęścia, wzmożonej aktywności w mediach społecznościowych i możliwości samorealizacji, po stany depresyjne i uczucie osamotnienia. Ta sytuacja odizolowania od grupy rówieśniczej pozwoliła podjąć kolejne wyzwanie. Mamy dla Was cenne wskazówki.

### „POSZUKAJ ŹRÓDŁA”

– warto mieć na uwadze, że samotność dziecka może świadczyć o problemach takich jak brak akceptacji ze strony kolegów, trudności w nauce, problemy w domu rodzinnym etc.

### „ZNAJDŹ SPOKÓJ I ODWAGĘ”

– nie obawiaj się! Poczucie bycia samotnym i wyalienowanym może pojawić się na każdym etapie rozwoju dziecka. Zmieniać się będzie przyczyna samotności. Otocz dziecko opieką, niech poczuje Twoją troskę.

### „WYBADAJ, ROZMAWIAJ I WESPRZYJ!”

– kiedy widzisz, że dziecko czuje się wyalienowane. Nie bagatelizuj tego stanu. Bez presji, z uważnością porozmawiaj ze swoim dzieckiem. Pomoc będzie różna i może zależeć od tego, czy dziecko jest nieśmiałe lub agresywne.

### „JESTEŚ NAUCZYCIELEM”

– jako rodzic jesteś dla dziecka pierwszym nauczycielem w zakresie nabywania umiejętności społecznych. Zmierz się ze swoimi obawami, nastrojem i emocjami. Pamiętaj, że przykład płynie z góry.

### „DZIAŁANIE”

– zaangażuj dziecko w aktywności, które pozwolą mu poznać nowych kolegów (np. sport, hobby, kółka zainteresowań), nawet w formie online. Pomóż dziecku rozwijać zainteresowania i nie ograniczaj go, gdy prezentuje inny punkt widzenia. Krytyka wszelkich aktywności dziecka może powodować większe wycofanie.