DRODZY RODZICE

Znaleźliśmy się w bardzo trudnym czasie zarówno dla osób dorosłych jak też dla dzieci. Ograniczenie możliwości kontaktu z innymi ludźmi oraz docierające do nas informacje z mediów mogą powodować reakcje lękowe związane z naszym bezpieczeństwem. Dlatego też warto obserwować zachowanie naszych dzieci.

W sytuacji przedłużającego się stresu mogą pojawić się:

Zwiększona drażliwość ,
Impulsywność i agresywne reakcje,
Wycofanie i zamknięcie się w sobie,
Niechęć do interakcji,
Problemy ze skupieniem uwagi,
Pojawiające się fobie,
Zaburzenia somatyczne np. bóle głowy, nudności, kołatanie serca itp.

Drogi Rodzicu co możesz zrobić?

Nie pouczaj swojego dziecka, nie mów mu, że dramatyzuje,
Okaż mu zainteresowanie,
Nie oceniaj,
Wsłuchaj się w to co mówi dziecko, jeśli zaczniesz bagatelizować uczucia dziecka, przestanie zwracać się do Ciebie i nazywać emocje, które mu towarzyszą,
Usłysz wołanie o pomoc.

Dziecko często nie okazując lęku lub zakładając maskę obojętności sygnalizuje nam dorosłym swoje potrzeby, dlatego też Drogi Rodzicu:

Poświęć maksymalnie dużo uwagi dziecku,

Przypomnij dziecku sytuacje,w których świetnie sobie poradziło,

Zorganizuj dziecku czas,

Ogranicz dostęp do ciągłych negatywnych informacji,

Opowiedz o swoich doświadczeniach z lękiem.

Pedagog szkolny Nadzieja Iwona