



Radzenie sobie z niepewnością

Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży

Opracowany przez psychologów z Departamentu Edukacji w Reykjanesbær

Marzec 2021

W czasach niepewności

Okres niepewności może mieć znaczący wpływ na nasze życie codzienne. Dla niektórych dzieci młodzieży stosunkowo łatwo jest poradzić sobie z niepewnością oraz dyskusją i zmianami, które mogą się z nią wiązać, podczas gdy jest to trudniejsze dla innych dzieci i rodzin.

Niepewność, brak przewidywalności i określone zmiany nawyków nieuchronnie wywołują różne emocje, takie jak niepewność, drażliwość i niepokój. Takie uczucia są naturalne, niezależnie od tego, czy jesteś dzieckiem, czy osobą dorosłą. Na przykład, normalne jest odczuwanie strachu lub niepokoju w związku z pandemią Covid-19 lub trzęsieniem ziemi. To są normalne uczucia w tych dziwnych czasach i reakcje dzieci mogą być różne. Niektóre dzieci mają wielką potrzebę zadawania wielu pytań i omawiania różnych spraw, podczas gdy inne dzieci mogą chcieć unikać rozmowy o przyczynach niepewności. Dobra wiadomość jest taka, że jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby poradzić sobie z tymi uczuciami.

Kiedy dzieci mają trudności z radzeniem sobie z niepewnością

Reakcje na niepewność mogą się różnić w zależności od dziecka, jego wieku i dojrzałości. Niektóre dzieci mogą wyrażać swoje zmartwienia i uczucia, podczas gdy inne dzieci mają z tym więcej trudności. Rodzice mogą również monitorować oznaki niepewności i dyskomfortu w zmieniającym się zachowaniu i zmianach nastroju ich dzieci.



Przykłady zmian w zachowaniu dzieci i młodzieży

- Płaczliwość
- Zwiększona drażliwość i złość
- Niecierpliwość
- Trudno się uspokoić przed snem
- Zbliżanie się do rodziców
- Ciągłe pytania i szukanie pocieszenia
- Strach przed sytuacjami, których wcześniej się nie bali, np. boją się ciemności lub nie chcą być sami

Zachowanie i reakcje rodziców

Dzieci i młodzież zwracają szczególną uwagę na zachowanie i reakcje rodziców.

Szczególnie kiedy zdają sobie sprawę z niejasnej sytuacji.

- To normalne, że rodzice doświadczają takich emocji, jak lęk, złość i niepewność. Ważne jest, aby rodzice dbali o siebie, aby mogli być przy swoich dzieciach.
- Ogranicz i dobrze wybierz czas, w którym dziecko słyszy rozmowę dotyczącą tego, co powoduje u niego niepewność jak na przykład rozmowa na temat Covid-19 i trzęsień ziemi. Pożądane jest, aby dorosły był obecny przy udzielaniu odpowiedzi na pytania najmłodszych dzieci.
- Miej świadomość własnych reakcji na wiadomości i debatę publiczną. Obserwuj także reakcje dzieci i poproś je, aby zadawały pytania, jeśli czujesz lub widzisz że są niepewne.



Porozmawiaj z dziećmi o rzeczach, które sprawiają, że czują się niepewnie



W obliczu niepewności dzieci i młodzież szukają bezpieczeństwa od swoich rodziców. Ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o tym, co dzieje się w danym momencie. Dzieci mogą czuć się niepewnie, gdy doświadczają, że coś jest przed nimi ukrywane. Jeśli dzieci się martwią, rodzice powinni poświęcić czas na wysłuchanie ich obaw, uznać ich samopoczucie, poinformować ich i zwrócić się o pomoc.

1. Zapytaj otwarcie

Rozmowę warto rozpocząć od zapytania dzieci o to, co już wiedzą i jaka dyskusja miała miejsce w ich otoczeniu.

**Czy mówiono o tym
dzisiaj w szkole?
Co mówią inne dzieci?**

3. Fakty

Rodzice w rozmowie ze swoimi dziećmi opierają się na faktach i dostosowują je do ich rozwoju i wieku. Warto spokojnym tonem wyjaśnić dzieciom, co się dzieje i czego się spodziewać. Wtedy jest ważne, aby zachęcić ich do zadawania pytań. Nie jest wskazane kłamanie.

**Co o tym wszystkim
myślisz?**

Co wiesz o trzęsieniach ziemi?

**Co możemy zrobić, aby
zmniejszyć nasze zmartwienia?**

2. Aktywne słuchanie

Aktywne słuchanie i zapewnienie dzieciom przestrzeni do opowiadania. Aby usłyszeć, o co martwią się dzieci, i aby rodzice uznali swoje doświadczenia przed udzieleniem porady.
Przykład: Trudno bać się czegoś, czego dobrze nie znasz.

4. Pomocne sposoby

Rodzice koncentrują się na pomocnych sposobach radzenia sobie z niepewnością.
Przykład: Potrafię myśleć odważnie, kiedy się martwię.

Czas zmartwień

Niektóre dzieci często się martwią. Zmartwienia mogą być ciągłe, różnorodne i wpływać na ich codzienne życie. Wiele dzieci rozmawia z rodzicami, gdy się martwią i chcą mieć pewność, o co się martwią. Na przykład, wielokrotnie pytając o te same rzeczy. Wtedy dobrym pomysłem może być pomoc dziecku w ograniczeniu pory dnia, w której się martwi. Dobrym sposobem na to jest czas zmartwień.



01

Ograniczony czas (często 10-15 minut), w którym dziecko ma możliwość wyrażenia i omówienia swoich obaw.

03

Starsze dzieci mogą zapisywać swoje zmartwienia i przechowywać je w pudełku na zmartwienia, które jest otwierane w okresie zmartwień.

05

Szukanie razem rozwiązań.

02

Zmartwienia poza czasem zmartwień są omawiane następnym razem. Celem jest, aby dziecko stopniowo nauczyło się kontrolować swój lęk.

04

Rodzice aktywnie słuchają, zauważają i szanują dobro swoich dzieci.

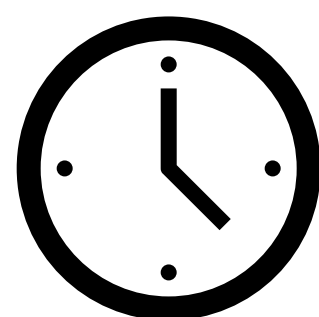
06

Zadbaj o prywatność w czasie zmartwień.

Skupienie się na czymś innym i pozytywnym

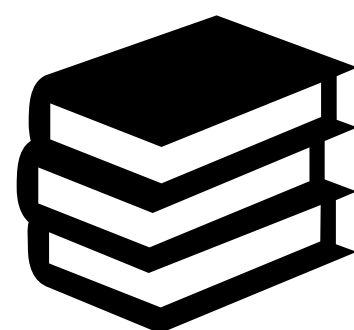


W czasach niepewności łatwo dać się wciągnąć w dyskusję o tym, co powoduje niepewność, oglądać wszystkie wiadomości i sprawić aby wszystko się kręciło wokół tego. Dlatego musimy się postarać zwrócić uwagę naszych dzieci na pozytywne aspekty życia codziennego. Oto trzy pomysły.



Spędzać razem czas

Codzienny, zorganizowany razem czas, podczas którego jako rodzina robicie razem coś konstruktywnego, co wymaga aktywnego udziału. Dobrym pomysłem jest zapisanie przez wszystkich pomysłów i umieszczenie ich w pudełku. Każdego dnia realizowany jest jeden pomysł 😊



Ćwiczenia wdzięczności

Poświęć chwilę, w której wszyscy powinni wspomnieć o 1-3 rzeczach, za które są wdzięczni. Pozytywne punkty można znaleźć w prawie każdej sytuacji! Nauczmy dzieci tego nastawienia 😊



Nauczyć się/ zrobić coś nowego

Skorzystajmy z czasu i wypróbujmy nowe zajęcia, które dotychczas były uśpione ze względu na brak czasu.

Przewidywalność i organizacja

Ważne jest, aby stworzyć pewność w sytuacji niepewności. Możemy to zrobić, tworząc dobrą rutynę. Wiele osób woli mieć rutynę w formie wizualnej, np. w kalendarzu. Byłoby dobrze, gdyby kalendarz był dość zróżnicowany. Dalsze porady dotyczące organizacji i codziennych zajęć można znaleźć w naszej prezentacji:

Hagnýt ráð til að viðhalda reglu og rútínu

(Praktyczne porady dotyczące utrzymania porządku i rutyny)

Przyjemne zajęcia,
np. Pasja dziecka
lub to, co dziecko
sprawia radość

Prace codzienne, takie
jak lecie lub praca
domowa

Działania polegające na
komunikacji, np. rozmowa
telefoniczna lub rozmowa
video z przyjacielem lub
krewnym

Działania związane
ze zdrowiem i
dobrym
samopoczuciem.
Takie jak ćwiczenia,
odżywianie i
pamiętanie o
dbaniu o swój sen!



Relaksowanie się i bycie w teraźniejszości

Ćwiczenia relaksacyjne i uświadamiające z dziećmi są nie tylko przyjemne, ale także wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie. Każdego dnia spędź czas na relaksacji i/ lub ćwiczeniach uważności ze swoim dzieckiem/ dziećmi. Tutaj na następnych zasłonach są przykłady ćwiczeń.



Trening Świadomości z młodszymi dziećmi (1-3 minuty):

Sprawdź, czy możesz sobie wyobrazić, że jesteś żabą siedzącą spokojnie na liście lilii w stawie. Siedząc na liście, oddychaj powoli, tak jak robi to żaba. Jeśli będziesz się poruszać za dużo, liść się poruszy i wpadniesz do stawu. Po prostu siedzisz nieruchomo jak zielona i szczęśliwa żaba i czujesz, jak twój żołądek wciąga się i wypycha. Żaba może skakać wysoko, ale może również siedzieć nieruchomo jak posąg, tak jak teraz. Ponieważ żaby często siedzą nieruchomo i obserwują, co się wokół nich dzieje, należy siedzieć spokojnie i obserwować, co się dzieje, nie robiąc nic poza braniem głębokiego oddechu i obserwowaniem. Zwróć uwagę, jak twój żołądek kurczy się, a następnie wypycha.

Ćwiczenie jest adaptacją książki *Sitting still like a frog* eftir Eline Snel

Ćwiczenia relaksacyjne

Wyobraź sobie, że dmuchasz gigantyczną bańkę mydlaną. Dmuchniesz największą bańkę mydlaną, którą dmuchnąłeś. Aby to

zrobić, weź głęboki oddech przez nos i napełnij płuca powietrzem. Następnie ułóż małą dyszę na ustach i powoli wydmuchaj całe powietrze, które wcześniej wciągnąłeś.

Jeśli dmuchniesz zbyt szybko lub ze zbyt dużą siłą, bańka mydlana pęknie. Dlatego powinieneś dmuchać powoli i delikatnie.

Kiedy skończysz, weź głęboki oddech i spróbuj zdmuchnąć kolejną dużą bańkę mydlaną.



Ćwiczenia relaksacyjne

Wyobraź sobie, że w prawej dłoni trzymasz dużą cytrynę.

Spróbuj wycisnąć tak, aby wyciekł cały sok. Poczuj jak kurczą się mięśnie dłoni i ramienia. Teraz wypuść cytrynę. Wyobraź sobie, że bierzesz kolejną cytrynę i wyciskasz ją w ten sam sposób. Powtórz to ćwiczenie lewą ręką.



VIRÐING | ELDMÓÐUR | FRAMSÆKNI



Życzymy wam powodzenia

