

Okno tolerancji

Otrzymaliście link do tej animacji, ponieważ zarówno Wy jak i wasze dziecko doświadczacie bardzo stresującej, niebezpiecznej i drastycznej sytuacji na Ukrainie. Na skutek tych zdarzeń niektóre dzieci doświadczają traumas, ale nie zawsze się tak dzieje. Pewne jest jednak, że te wydarzenia wpłynęły na poczucie bezpieczeństwa dzieci i przyczyniły się do zmiany ich reakcji na stres. W związku z tym mogą zachowywać się inaczej niż zwykle.

Aby lepiej zrozumieć zachowanie dziecka, rodzic może zapoznać się z animacją *Okno tolerancji*, która wyjaśnia konsekwencje tych tragicznych wydarzeń dla dziecka. Dzięki temu rodzic może pomóc mu poczuć się bezpieczniej i poradzić sobie z uczuciem silnego stresu.

Poniżej zamieszczamy kilka wskazówek.

1. **Bądź niezawodny i zapewnij strukturę** - aby dzieci mogły ponownie nauczyć się poczucia bezpieczeństwa, ważne są dla nich struktura i przejrzystość. Rodzice mogą się do tego przyczynić, będąc bardziej przewidywalnymi (mówiąc, co zamierzają zrobić i realizując to, co zapowiedzieli), spokojnie reagując na zachowanie dziecka i zachowując pozytywne nastawienie. Ponadto ułatwia to utrzymanie odpowiedniej struktury dnia. Jest to możliwe dzięki zachowaniu jasności, systematyczności i przestrzeganiu zasad. Wytłumacz dziecku na przykład, co (zgodnie z Twoją wiedzą) ma się wydarzyć. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa. Zachowanie spokoju i ustalenie granic pozwoli dziecku poczuć się spokojniej i bezpieczniej, nawet jeśli sytuacja jest daleka od normalnej i spokojnej.
2. **Miej świadomość skutków stresu** - dzieci różnie reagują na stres. U niektórych nie da się tego zauważyć - inne zachowują się inaczej niż zwykle. Przykładowo, dziecko może zachowywać się w sposób nadpobudliwy i agresywny lub spokojny i wycofany z powodu stresu i poczucia niepewności. Być może nie podejrzewasz, że zachowanie to jest spowodowane stresującą i niebezpieczną sytuacją, w jakiej znalazło się Twoje dziecko. Często jednak to zachowanie jest wyrazem rosnącego poczucia niepewności i stresu, z którym dziecko nie potrafi sobie poradzić. Jest to całkiem normalne, jak przedstawiono na naszej animacji. Pozwala ona zrozumieć, że przyczyną tego zachowania jest stres. Tylko wtedy, gdy dostrzeżesz ten wewnętrzny ból, możesz pomóc dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa i pozbyć się niepotrzebnego stresu.
3. **Pomóż zrozumieć i wyciszyć emocje** - Jako rodzic możesz pomóc dziecku, tłumacząc mu jego emocje. Możesz to zrobić, nazywając emocję, którą dostrzegasz i zapewniając, że jest to bardzo normalna reakcja. Nowe otoczenie, nieznanymi ludźmi mówiący w obcym języku, zaginięci członkowie rodziny, którzy zostali w kraju - wszystkie te sytuacje mogą wywoływać u dzieci silne emocje. Możesz powiedzieć swojemu dziecku: „Widzę, że przejmujesz się tym, że tak wiele się zmieniło i że pojawiło się tak wiele nowych rzeczy. Zgadza się? Może myślisz sobie: „Nie dam sobie z tym rady. Chcę do domu”. To naturalne, że się tym przejmujesz. Każdy przejmuje się tak wieloma zmianami i nowościami”. Następnie możesz pomóc dziecku się uspokoić. Możesz to zrobić, biorąc razem kilka głębokich oddechów, stawiając stopy na ziemi i opuszczając ramiona. Na spokojnie porozmawiaj z dzieckiem i powiedz mu na przykład: „Tutaj i teraz nic Ci nie grozi. Jestem z tobą i wszystko jest w porządku”.

Warto również zdać sobie sprawę z tego, że jako rodzic znajdujesz się w takiej samej stresującej sytuacji. W efekcie tych doświadczeń również Twoje możliwości są ograniczone, przez co czasem możesz inaczej reagować niż zwykle i na przykład nie mieć cierpliwości do swojego dziecka. To normalne. Rodzice czasami obawiają się, że przeniosą na dziecko swój stres. Jako rodzic możesz wyjaśnić, że Ty też czasami się boisz lub jesteś smutny i że są to normalne uczucia w tej sytuacji. Pamiętaj jednak, że musisz uważać, aby dziecko nie przejęło Twoich uczuć ani nie myślało, że musi sprawić, abyś poczuł się lepiej. To nie jest obowiązek Twojego dziecka.

4. **Nie odtrącaj swojego dziecka** – Jak wspomnieliśmy wcześniej, poczucie stresu i niepewności może spowodować, że dziecko zachowuje się w nieodpowiedni sposób. Uważaj, aby go nie odtrącać ani nie karać za takie zachowania. Twoje dziecko nie może nic na to poradzić, a kary i odrzucenie sprawią, że będzie jeszcze bardziej zestresowane. Nie pytaj dziecka, dlaczego się tak zachowuje: dzieci często same nie wiedzą, dlaczego coś robią. Nie uzyskasz odpowiedzi, a jedynie zdezorientujesz dziecko. Co możesz zrobić? Spokojnie opanuj zachowanie swojego dziecka. Powiedz wyraźnie, że chcesz, aby przestało się zachowywać w dany sposób i jakie będą konsekwencje, jeśli tego nie zrobi. Powiedz też, czego od niego oczekujesz. Na przykład, jeśli dziecko skacze po pokoju, możesz powiedzieć: „Proszę, przestań tak skakać. Usiądź spokojnie na krześle. Jeśli nie będziesz siedzieć spokojnie, będziesz musiał przyjść do mnie”. Ważne jest, aby nie odsuwać dziecka od siebie, bo dla niego oznacza to odrzucenie. A teraz potrzebuje ono bezpieczeństwa i bliskości.

Mamy nadzieję, że ta animacja i powyższe wskazówki pomogą Ci zwiększyć „okno tolerancji” dla Twojego dziecka, dzięki czemu znów będzie się ono czuło bezpiecznie.