

Tesnoba, anksioznost, živčnost

Smo v času, ko se v nas bolj pogosto kot sicer lahko prebudijo tesnobni občutki – neka živčnost, nemir v sebi, lahko tudi telesne bolečine – v trebuhu, v glavi. Tako se počutimo, ko se zamaje naš vsakdan, ko postane drugače, kot smo bili vajeni.

Tako čutimo odrasli in tako čutijo tudi otroci. Otrokom se občutek varnosti še bolj poruši, ko čutijo, da tudi njihove starše skrbi. Ali jih skrbi za svoje zdravje ali zdravje bližnjih ali kako bo z denarjem ali kako bo s službo, kakšen bo pridelek, kako bodo plačali položnice ... Ko otrok sliši takšne pogovore ali pa to samo sluti, to v njem močno poveča stisko. Počuti se nemočnega in ne ve, kako bi pomagal reševati situacijo, kateri pa v resnici ni kos.

V izrednih razmerah se čustvena stiska še hitreje pojavi pri otrocih, ki so tudi sicer bolj občutljivi, pazljivi, prestrašeni, nesigurni.

V nadaljevanju vam ponujamo povezavo do članka psihologinje in psihoterapevtke mag. Mateje Štirin na temo tesnobe, kjer lahko najdete mnoge nasvete in ideje, kako s tem shajati pri sebi pa tudi pri otroku.

<http://isainstitut.si/isa/za-otroke-kaj-je-tesnoba-in-kako-ji-lahko-recemo-adijo-%f0%9f%98%8a/>

Nekateri otroci imajo radi in jih pomirijo sprostitvene zgodbe v obliki meditacij. Na You tubu jih lahko najdete veliko. Prilagam povezavo do ene od njih.

Za mlajše otroke:

<https://www.youtube.com/watch?v=OBVMpKIXqlw>

Za starejše otroke, mladostnike:

https://www.youtube.com/watch?v=Qg1vY40I_2s

Sicer pa je zelo učinkovito, če otrok ubesedi svojo stisko – pove, napiše, izrazi v igri. V takšnih primerih ga ne tolažimo, ampak spodbujamo, da čim več pove, mi pa ga samo poslušajmo in mu recimo, da mu verjamemo in da je res težko, ko tako čutiš. Pa tudi, da je na varnem in bomo mi z njim.

Korona virus in kako to pojasniti otroku

Zakaj ne smem v vrtec – kratki animirani film, ko starši otroku razlagajo, zakaj ne sme v vrtec in kako se zaščititi v času virusa

https://www.youtube.com/watch?v=FgraGiFk6as&feature=share&fbclid=IwAR1J6823ceQu_h9JG_Oipa5Wkc79lWY8eAOZ5CD-3422rVhZhZEL20mQVGs