

Jak pomóc dziecku pokonać lęk ?

Każdy rodzic doskonale wie, że małe dzieci boją się bardzo wielu rzeczy: zazwyczaj na początku nerwowo reagują na głośne dźwięki, boją się obcych ludzi, bardzo często ciemności, nowych sytuacji (np. pierwszych dni w żłobku lub przedszkolu), rozstania z rodzicami, kontaktu z lekarzem czy pobytu w szpitalu. **Lęk i niepokój związany z wieloma sytuacjami w naszym życiu jest czymś zupełnie naturalnym. Należy jednak pamiętać o tym, żeby nie bagatelizować stanów lęku i niepokoju u dzieci.** Rolą rodzica jest zapewnić bezpieczeństwo, spokój oraz odpowiednie warunki do rozwoju. Ważne jest, by dziecko czuło, że cokolwiek zrobi, cokolwiek się stanie, zawsze znajdzie u rodziców wsparcie oraz pomoc.

Czym jest lęk a czym strach ?

Lęk – to nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem. Lęk jest normalnym, naturalnym i koniecznym elementem naszego życia. Reakcje lękowe mogą mieć różnorodne nasilenie i objawiać się na wiele sposobów. Lęk pojawia się zazwyczaj jako sygnał alarmowy w związku z określonym zagrożeniem, na jakie jesteśmy narażeni.

Strach – to pierwotna emocja i towarzyszy nam od chwili narodzin, aż do samej śmierci. Strach jest bardzo potrzebny w codziennym życiu. Ostrzega przed niebezpiecznymi dla nas sytuacjami. Twoje dziecko uczy się bać, obserwując codzienne zachowania dorosłych. Dzięki temu wie, co może stanowić konkretne zagrożenie.

Czego najczęściej boją się dzieci?

Zmiany w życiu dziecka - Małe dzieci nie lubią zmian i często odczuwają lęk w takich sytuacjach jak np. rozstanie z rodzicami związane z pójściem dziecka do żłobka, przedszkola, pobytu w szpitalu oraz wszystko to, co powoduje, że w życiu następuje sporo zmian.

Nagle zjawiska przyrodnicze - Burza, huragany, silny wiatr to coś, czego boją się małe dzieci. Gdy zaczyna rosnąć świadomość własnej osoby, powstają u dziecka lęki związane z poczuciem bezpieczeństwa.

Lęki związane w wyobraźnią - W wieku przedszkolnym (około czwartego roku życia) pojawiają się w umyśle dziecka lęki, związane przede wszystkim z wyobraźnią. Wtedy też dziecko najczęściej boi się ciemności i „potworów”.

Wyobrażanie sobie „co by było gdyby?” - Im dziecko starsze, pojawiają się u niego nowe lęki. Około szóstego roku życia dzieci często zaczynają analizować nieprawdopodobne sytuacje pod kątem „co by było gdyby?”, na przykład : Co by było, gdybym zgubił się w sklepie?

Lęki związane z odbiorem społecznym – Gdy dziecko jest starsze, znajduje się w towarzystwie rówieśników, pojawiają się u niego lęki związane z odbiorem społecznym. Zastanawia się nad tym jak wygląda, zaczyna porównywać się do kolegów. To dla niego ważne, by nie zostać odrzuconym przez grupę w której się znajduje.

Co robić, by pomóc dziecku pokonać lęk?

- **Rodzicu, postaraj się odkryć źródło lęku.** Ważne jest, by wiedzieć, w jakich sytuacjach występuje. Warto obserwować, kiedy maluch się uspokaja.
- **Pomóż stopniowo oswajać się z obiektem, sytuacją, która wywołuje w dziecku lęk.** Jednak nic na siłę, spokojnie, małymi krokami.
- **Bądź cierpliwym rodzicem,** to bardzo wiele znaczy dla Twojego dziecka. I rozmawiaj z nim o jego lęku. Przytulaj bądź blisko, dawaj poczucie bezpieczeństwa, chwal za próby pokonania lęku.
- Powiedz dziecku, że każdy dorosły, nawet Ty się czegoś boisz.
- **Sięgnij po bajeczki terapeutyczne.** Najlepsze będą bajki, których bohater przeżywa podobne trudności jak nasze dziecko np. boi się ciemności, wizyty u lekarza. Po przeczytaniu takiej historyjki warto z dzieckiem omówić sposoby, jakie zastosował bohater, aby pokonać swój strach.
- Wybieraj programy telewizyjne przeznaczone dla wieku twojej pociechy. Dzieciom bardzo wrażliwym nie pozwalaj oglądać filmów powodujących napięcie, nawet jeśli są to kreskówki.
- Nie wyśmiewaj dziecka i nie zawstydzaj go.
- Nie stosuj terapii szokowej, nie zmuszaj dziecka do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki nie jest do tego gotowe. Przez pewien czas pozwól mu unikać tej sytuacji, potem stosuj metodę "małych kroków".
- **Zachęcaj do walki z lękiem,** pomocna może być drobna nagroda(np. medal za odwagę lub odznaka dzielnego dziecka), która nie tylko podkreśli jego osiągnięcie ale

przypomną w przyszłości maluchowi, że już kiedyś dał sobie radę z trudną sytuacją i teraz na pewno też uda mu się pokonać lęki.

- Wspólnie z dzieckiem zrób listę wszystkich znanych sposobów walki ze strachem np. trzymanie rodzica za rękę, rozmowa z kimś bliskim, myślenie o czymś innym, wracanie do sytuacji gdy pokonało się lęk, itp.
- **„Bezpieczny kocyk”** wybieramy specjalny przytulny koc lub szal. Nazywamy go KOCEM BEZPIECZEŃSTWA i zawsze owijamy nim załęcznionego członka rodziny.
- **Amulet odwagi** (podarowany przez kogoś lub znaleziony i pomalowany, np. kamień).
- Powtarzanie (lub wyśpiewywanie) afirmacji, np.: "Jestem bezpieczny. Jestem odważny. Radzę sobie w każdej sytuacji".

Opracowała: mgr Justyna Mehl-Czubak -psycholog