



PSYCHOLOGIA
DOMOWA

Joanna Madej

Jak pomóc dziecku, które się boi?

O lękach dziecięcych.

JOANNA MADEJ

Psychologia domowa

Spis treści

1. Wprowadzenie	str. 4
2. Dlaczego piszę o lęku?	str. 5
3. Czym jest lęk?	str. 6
4. Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?	str. 8
5. Kiedy lęk staje się problemem i warto zgłosić się do specjalisty?	str. 14
6. Przykłady komunikatów i strategii niewspierających dziecka.	str. 15
7. Jak więc reagować, gdy dziecko mówi: „Boję się”?	str. 17
8. Techniki wspierające pokonanie lęku.	str. 21



Kim jestem?

Nazywam się Joanna Madej – jestem psycholożką i psychoterapeutką systemową w trakcie certyfikacji, nauczycielką i trenerką kompetencji emocjonalno-społecznych, ale przede wszystkim jestem Mamą.

Moje doświadczenie zawodowe oraz to, czego doświadczam w swoim własnym macierzyństwie, przerodziło się w powstanie Psychologii Domowej, czyli wirtualnej działalności, dzięki której dzielę się z Wami swoją wiedzą i wyposażam rodziców w narzędzia, które czynią codzienne życie z dziećmi, łatwiejszym.



W moim e-booku o lęku dziecięcym odkryjesz skarbnicę wiedzy i praktycznych narzędzi. W codziennej pracy z dziećmi mam okazję obserwować, jakie strategie są nieocenione w procesie pokonywania lęków u najmłodszych. Chcę Cię wyposażyć w konkretne, działające narzędzia, które od razu możesz zastosować w praktyce. Podpowiadam również komunikaty, które pomogą Ci w trudnych momentach lub kiedy nie wiesz, co powiedzieć w obliczu silnych emocji dziecka i swoich.

Otwórz drzwi do lepszego zrozumienia i wspierania najmłodszych. Ten e-book to klucz do harmonijnego dzieciństwa Twojej pociechy :)

Potrzebujesz pomocy?

Pomagam rodzicom przeżyć z dziećmi i nie zwariować, budując szczęśliwe i zdrowe relacje.



psychologiadomowasklep.pl



kontakt@psychologiadomowa.pl



PSYCHOLOGIA
DOMOWA

Joanna Madej

Wprowadzenie



Czy Twoje dziecko boi się ciemności i samodzielnego zasypiania? Czy panicznie reaguje na nowe sytuacje? A może strach przed innymi ludźmi powoduje, że unika interakcji z rówieśnikami? Wszystkie te obawy mogą być trudne do zrozumienia i jeszcze trudniejsze do przezwyciężenia.

Wychowanie i opieka nad dzieckiem, które doświadcza wielu lęków może być wykańczające i frustrujące dla rodziców. Ciągłe obawy i niepokoje dziecka mogą dać się we znaki nawet najbardziej troskliwemu i cierpliwemu rodzicowi. Pewnie zdarzają Ci się momenty, gdy opadasz z siły i nie masz już ochoty odpowiadać dziecku na kolejne pytania z cyklu: „ale czy na pewno nic się nie stanie?” lub opiekować się obawami typu. „oni na pewno mnie wyśmieją”.

W wielu sytuacjach może wydawać się, że dziecko robi Ci na złość, celowo trzymając się swoich lęków. Ale to nieprawda. To co dla nas może wydawać się absurdalne, dla dzieci lękowych jest przerażające.

Ten e-book ma na celu wsparcie Ciebie przez pokazanie wielu strategii na wspieranie Twojego dziecka, które się boi.

Znajdziesz tu sposoby, aby oswoić lęk dziecka, szczególnie w tych sytuacjach, kiedy jest on obiektywnie niewspółmierny z wydarzeniem, którego dziecko doświadcza.

No to zaczynamy!

Dlaczego piszę o lęku?

Choć powszechnie sądzimy, że dzieciństwo to czas beztroski i wiecznej zabawy, to jednak niepokojące są fakty, że co dziesiąte dziecko w Polsce cierpi na zaburzenia lękowe. Okazuje się, że lęk jest najczęstszym problem zgłaszanym przez dzieci w naszym kraju.

Podwyższony lęk wpływa na wiele dziedzin życia dziecka. Przede wszystkim obserwuje się wpływ lęku na kontakty rówieśnicze. Choć brak akceptacji ze strony innych ludzi boli każdego z nas, to jednak dla dziecka czy nastolatka jest to szczególnie ważne, ponieważ nawiązanie zadowalających kontaktów społecznych jest jednym z zadań rozwojowych młodego człowieka. Niepomyślne rozwiązanie tego zadania, może mocno rzutować na wiele aspektów jego dorosłego życia.

Lęk również staje się często przyczyną wielu poważniejszych problemów w życiu dorosłym. Przede wszystkim wiąże się z większą chęcią sięgania po substancje psychoaktywne, nadużywanie alkoholu czy depresją.

Ponadto istnieje wiele różnych rodzajów lęku, a także wiele możliwości, w jakich te lęki przejawiają się u dzieci. Co ważne, lęk wcale nie musi być „dziwaczny”, ale może wiązać się z codziennymi, zwykłymi troskami, które stają się dla dziecka „problemem nie do rozwiązania”. Wszelkie lęki różnią się również swoją intensywnością.

Przed nami-rodzicami stoi więc nie lada zadanie – wspieranie dziecka w radzeniu sobie z lękiem. To da się zrobić! Możemy pomóc naszej pocieszce przejść przez trudne sytuacje, rozwijając u niej poczucie własnej wartości oraz poczucie kontroli nad własnym życiem.



Czym jest lęk?

Co odróżnia lęk od strachu?

Strach dotyczy reakcji na konkretne czynniki. Związany jest z realnymi zagrożeniami.

Lęk z kolei jest reakcją na wyobrażane sobie zagrożenia. Występuje, gdy przewidujemy, że może wydarzyć się coś niebezpiecznego. Jest więc subiektywnym odczuciem. Nie do końca potrafimy wyjaśnić czego się boimy.

SKĄD SIĘ BIORĄ LĘKI DZIECIĘCE?

Niewątpliwie genetyka odkrywa ważną rolę w powstawaniu zaburzeń lękowych. Obserwuje się, że u dziecka, które doświadcza wysokiego poziomu lęku, co najmniej jeden z rodziców również doznaje różnych niepokojów lub cechuje się wysoką skłonnością do zamartwiania się. Jednakże wykazano, że dzieci nie dziedziczą typowych lęków np. lęku społecznego, ale ogólną osobowość, mającą skłonności do silniejszych reakcji emocjonalnych niż inni.

Lękliwym dzieciom towarzyszą także negatywne myśli np. „Na pewno mnie wyśmieją w klasie”, „Nikt mnie nie polubi w przedszkolu”

Jednak znaczną rolę w powstawaniu lęków odgrywa także wychowanie. To jak rodzice reagują na obawy i niepokoje dziecięce

często ma funkcję podtrzymywania lęku lub jego eskalacji.

Jedną z metod wychowawczych podtrzymującą lęk jest nadopiekuńczość. Częste ostrzeżenia: „uważaj, bo się przewrócisz!”, „ostrożnie!”, „wolniej, bo zrobisz sobie krzywdę!” wzmacniają w dziecku przekonanie, że świat jest zagrażający i niebezpieczny, a ono nie jestem w stanie sobie samo poradzić.



Czym jest lęk?

SKĄD SIĘ BIORĄ LĘKI DZIECIĘCE?

Ponadto dla dziecka rodzic jest jego największym autorytetem (przynajmniej do wieku nastoletniego). Maluchy naśladują swoich opiekunów, nawet jeśli chodzi o sposoby reagowania i radzenia sobie z lękiem. Jeśli rodzic owładnięty jest wieloma niepokojami i zazwyczaj przyjmuje strategie unikowe, nie stawiając czoła zagrożeniom, pewnym jest, że dziecko zachowa się w ten sam sposób.

W powstawaniu lęku, istotne są również czynniki wywołujące stres. To znaczy, że jeśli dziecko doświadczyło jakiegoś stresującego wydarzenia, będzie silniej reagowało na czynnik, który wywołał to stresujące zdarzenie np. gdy dziecko zostało ugryzione przez psa,



prawdopodobnie będzie reagować bardziej lękowo na psy, niż to dziecko, które nie zostało ugryzione.

Ważną kwestią są także sytuacje, których dziecko unika. Niestety podczas odczuwania lęku, naszą najczęstszą reakcją jest **unikanie** danych rzeczy czy sytuacji. Okazuje się, że **im** bardziej czegoś unikamy, tym trudniej pokonać swoje lęki i w rezultacie lęk zostaje podtrzymywany lub nawet eskalowany.

Unikanie niebezpiecznych sytuacji, nie pozwala dziecku doświadczyć tego, że w rzeczywistości, jest w stanie sobie z nimi poradzić samodzielnie.

Zdarza się, że przyczyna lęku jest oczywista np. rodzice jakiś czas temu mieli wypadek samochodowy, więc dziecko przeżywa lęk związany z podróżą samochodem.

Jednak w części przypadków, przyczyna lęku jest mniej oczywista lub może wynikać z osobowości dziecka, które przez większość życia jest mocno wrażliwe i nerwowe.



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

Jako rodzice niejednokrotnie jesteście zaniepokojeni tym, że nasze dziecko przeżywa stany lękowe. Zastanawiamy się czy to normalne? Czy każde dziecko tak ma? Czy może z moim jest coś nie tak?

Warto pamiętać, że lęki są naturalnym i nieodłącznym elementem naszego życia. W wielu przypadkach lęk chroni nas przed niebezpieczeństwem i ewolucyjnie jest nam potrzebny do przetrwania. Ponadto niektóre rodzaje lęku pojawiają się w trakcie trwania określonych etapów życia, przybierają na swojej intensywności, a potem mijają bezpowrotnie.



Dlaczego tak się dzieje?

W procesie rozwoju dziecka zachodzi szereg zmian związanych przede wszystkim z jego myśleniem i stanem wiedzy. Innymi słowy mówiąc, z każdym dniem dziecko wie więcej i myśli intensywniej. Z biegiem czasu dziecko zaczyna pojmować związek przyczynowo-skutkowy, więc na przykład: kiedy odkurzacz wciąga rzeczy, dziecko myśli, że być może wciągnie też je. Coraz lepiej rozwinięta jest wyobraźnia, która podpowiada rozmaite scenariusze. Z dnia na dzień rozwija się również pamięć dziecka, co wpływa na coraz lepsze zapamiętywanie wydarzeń trudnych dla malca i sprzyja powstawaniu lęków w podobnych sytuacjach.



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

PRZED WAMI TABELA ILUSTRUJĄCA TYPOWE LĘKI DZIECIĘCE ZWIĄZANE Z ETAPAMI ROZWOJU.

Lęki dziecięce możemy „ubrać” w pewne ramy czasowe, natomiast nie zapominajcie, że każde dziecko rozwija się inaczej, a przedstawione poniżej okresy lęków są tylko orientacyjne.

WIEK	RODZAJ LĘKU
0 - 2 lata	Lęki separacyjne – dziecko boi się rozstania z rodzicem/głównym opiekunem Lęk przed obcymi Lęk przed wodą
2 - 3 lata	Lęki wizualne – nagłe ruchy, duże przedmioty, ciemne kolory Lęk przed głośnymi dźwiękami Lęk przed dużymi przedmiotami Lęk przed małymi zwierzętami (muchy, osy, komary i inne) Lęk przed ciemnością Lęk przed wiatrem i burzą
3-4 lata	Lęk przed ciemnością Lęk przed zwierzętami
5 lat	Lęk przed zranieniem/uszkodzeniem ciała
6 - 8 lat	Lęk przed istotami nadprzyrodzonymi Lęk przed odrzuceniem (szczególnie rówieśniczym) Lęk przed zasypianiem w samotności Lęk przed piorunami i błyskawicami
9 lat	Lęk przed śmiercią



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

Omówię teraz po krótku najbardziej typowe rodzaje lęków występujące w poszczególnych etapach dorastania dziecka.

Poniżej 2 roku życia pojawiają się lęki związane z nieobecnością głównego opiekuna, zwane lękami separacyjnymi. Jeśli Twoje dziecko czerwienieje na twarzy, piszczy i głośno krzyczy, gdy tylko wyjdiesz z pokoju, wiedz, że masz z nimi do czynienia.

Pierwszy z nich pojawia się między 7 a 12 miesiącem życia. Niestety na tym się nie kończy. W okolicach 2 roku życia pojawia się kolejny okres, kiedy maluch nie może znieść nieobecności rodzica.

W późniejszych etapach życia lęk ten może przejawiać się niechęcią chodzenia do szkoły, nocowania poza domem i trzymaniem rodziców cały czas przy sobie. Podczas rozłąki mogą pojawiać się także bóle brzucha czy ataki hysterii.



Przyczyną tego lęku w późniejszych etapach życia może być strach przed tym, że rodzicom stanie się coś strasznego i maluch już nigdy ich nie zobaczy.

W tym okresie pojawia się także lęk przed obcymi, a nawet przed tymi, których dziecko już widywało np. babcia, ciocia czy nawet tata (jeśli nie są to główni opiekunowie). To, co dziecku pomaga najbardziej to bliskość opiekuna.



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

Dosyć typowym jest również lęk przed wodą, który pojawia się między 18 a 24 miesiącem życia. Stąd najczęściej bierze się opór naszej pociechy przed wieczorną kąpielą.

2 i 3 rok życia dziecka to duża wrażliwość na głośne dźwięki. Dźwięk odkurzacza czy woda spływająca w rurach podczas kąpieli wywołuje u dziecka przerażenie.

Po 2 roku życia pojawia się duża wrażliwość na duże przedmioty, które są w ruchu i zbliżają się do dziecka np. samochód.

Dodatkowo pojawia się lęk przed ciemnością oraz małymi zwierzętami (głównie psami i owadami). Lęk przed ciemnością może utrzymywać się nawet do 8 roku życia. Dziecko domaga się wtedy, by zostawić w nocy światło w jego pokoju lub chociaż otwarte drzwi na oświetlony korytarz.

Z kolei piski podczas letniej pory, gdy koło 2-3 letniego dziecka lata mucha czy komar lub dynamiczne zawracanie z drogi,



gdy na niej stanie pies związane są z całą pewnością z lękiem przed małymi zwierzętami, który ustępuje dopiero ok. 5 roku życia.

Od 5 roku życia, dzieciom towarzyszą lęki dotyczące możliwości uszkodzenia ciała. Stąd dzieci często boją się włamywaczy, wypadków samochodowych, porwań. Dużo wtedy można usłyszeć o złodziejach, bandytach i innych groźnych ludziach, których dziecko mocno się obawia.



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

Szósty rok życia to okres intensywnych lęków. Często określany przez rodziców jako bardzo trudny.

6 lat to wiek, w którym mocno uwydatnia się lęk przed istotami nadprzyrodzonymi, czyli wszelkiego rodzaju duchami, potworami, wiedźmami itp. Wtedy właśnie pojawiają się prośby o sprawdzenie przez rodzica czy w szafie albo pod łóżkiem przypadkiem nie siedzi potwór. W tym czasie dzieci obawiają się także osób, które wyglądają inaczej niż maluch jest przyzwyczajony np. bezdomny Pan z długą brodą. Określają te osoby jako „złe” lub „niemiłe”.

W wieku 6 lat występuje również nasilenie lęku przed burzą. Lęk ten często nie ustępuje aż do 10 urodzin.

Tutaj pojawia się także regres samodzielnego spania. Nawet jeśli Wasza pociecha do tej pory sypiała w swoim łóżku, teraz zakrada się do Was w środku nocy. W ciągu dnia dziecko również niechętnie zostaje samo w swoim pokoju,

a nawet krótka rozłąka z Wami może być obłana łzami. Tego typu lęki ustępują samoistnie około 8 roku życia.

Początek lat szkolnych to dla dzieci okres lęków związanych z wydarzeniami ukazanymi w mediach. Pojawia się sporo lęków egzystencjalnych np. wojna, czy katastrofa klimatyczna, ponieważ zaczynają odbierać informację ze świata i mocno się nimi interesować.



Jakie lęki są „normalne” dla danego wieku?

Czy to znaczy, że jedyne co możemy zrobić to, to przeczekać?

Gdy widzisz, że lęki Twojego dziecka są rozwojowe – dzieją się w określonym wieku, wrażliwym na dany lęk, możesz to nazwać:

Powiedz: „Wiesz kochanie, w Twoim wieku to zupełnie normalne, że się tego boisz. Krzyś, Asia i Michał też się tego boją”

Choć z perspektywy rozwojowej, lęki są czymś typowym, to czasem jednak osiągają taki poziom, który utrudnia funkcjonowanie i odbiera dzieciom radość z tego, co naprawdę lubią robić. Mimo, że takie nasilone objawy lęku zazwyczaj są przemijające, to mogą powodować spore przygnębienie.



Ponadto niektóre dzieci przeżywają lęki charakterystyczne dla swojego wieku znacznie dłużej i intensywniej niż rówieśnicy, co również utrudnia im interakcje społeczne.

Wtedy warto działać!



Kiedy lęk staje się problemem i warto zgłosić się do specjalisty?

Wielu z Was zastanawia się czy lęk mojego dziecka to już problem? Czy powinniśmy udać się z nim do psychologa? Po czym poznać, że obawy dziecka są „nienormalne”?

Możemy z całą pewnością założyć, że nie ma czegoś takiego jak „nienormalny” lęk czy strach. Choć początkowo niektóre rzeczy mogą wydać nam się dziwne np. lęk przed muchą – to są normalnymi obawami. Wszystkie obawy Twojego dziecka są normalne, jednak różnią się nasileniem.

To nad czym warto się pochylić, to pytanie czy niepokój twojego dziecka stanowi problem właśnie dla niego. Być może niektóre z obaw powodują u niego jakieś trudności? Być może od jakiegoś czasu dziecko skarży się, że traci przyjaciół lub nikt go nie lubi?



A może Twoje dziecko stało się bardziej zmartwione i przygnębione, a lęki które w nim narastają sprawiają, że nie robi rzeczy, które lubi?

Gdy zauważasz, że lęki dziecka obniżają jakość jego życia, to zdecydowanie dobry moment, by udać się do specjalisty.



Przykłady komunikatów i strategii niewspierających dziecka.

Nie mów: „Taki duży chłopiec/dziewczynka i się boi...”

Ocena i etykietowanie dziecka, wpływa negatywnie na jego poczucie wartości. Dziecko może pomyśleć „Coś jest ze mną nie tak, skoro jestem taki duży i się boję”.

Nie mów: „Zobacz, wszystkie dzieci jakoś dały radę, zachowują się normalnie, a Ty się boisz”

Porównania, podobnie jak oceny zaniżają poczucie własnej wartości.

Nie mów: „To jest niegroźne”

Komunikat z poziomu logiki. Dziecko, które jest w stanie pobudzenia emocjonalnego, nie potrafi przyjąć takich słów, ponieważ jego postępowanie oparte jest na emocjach.



Nie mów: „Nie ma się czego bać.”

Skoro dziecko się czegoś boi, to znaczy, że w jego subiektywnym odczuciu jest się czego bać i nie możemy tego negować.

Nie mów: „Wszystko będzie w porządku”

Uspokajanie i pocieszanie przynosi bardzo niewielki efekt. Czasem dzieje się też tak, że dziecka lękowego utrwala się chęć bycia „pokrzepionym” (pokrzepienie jako nagroda za niepokój), co spowoduje, że trudno będzie mu sobie radzić z lękiem bez wsparcia.



Przykłady komunikatów i strategii niewspierających dziecka.

Nie mów: „Jak się boisz, to zostań w domu”

Unikanie, czyli pozwalanie dziecku na omijanie lękowych sytuacji sprawia, że dziecko rezygnuje z rzeczy, które lubi, a to wpływa na jakość jego życia.

Unikanie jest strategią podtrzymującą lęk. Dziecko nie ma możliwości by poznać, że coś jest „do przejścia”. Nie może doświadczyć tego, że właściwie to jest niegroźne. Pozbawiamy też dziecka poczucia sprawczości, czyli uczucia, że dziecko może sobie z daną sytuacją poradzić.



Nie mów: „Daj spokój! Masz to zrobić i już! Nie chcę słyszeć, że się boisz!”

Zmuszanie do działania może sprawić, że Twoje dziecko zacznie obawiać się jeszcze bardziej. Presja rzadko sprzyja pokonywaniu lęku, a często mocno go nasila.

JAK WIĘC REAGOWAĆ, GDY DZIECKO MÓWI: „BOJĘ SIĘ”?

Mimo, że niepokoje są powszechnym zjawiskiem u dzieci, spora część rodziców nie myśli o tym, by w tych problemach wspierać swojego podopiecznego. Często możemy spotkać się z opiniami „to minie”, „wyrośnie z tego”. Pamiętajcie, że problemy lękowe w bardzo dużym stopniu mogą obciążać młodego człowieka.

Na kolejnej stronie przedstawiam przykładowy algorytm postępowania, gdy dziecko sygnalizuje, że się boi:



Jak więc reagować, gdy dziecko mówi: „Boję się”?

KROK 1

Zagwarantuj bezpieczeństwo i okaż empatię.

Aby przezwyciężyć strach, dzieci w pierwszej kolejności potrzebują poczucia bezpieczeństwa i bliskości rodzica. Bez tego nie są w stanie stawić czoła swoim lękom.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czego ono się boi. W trakcie tej rozmowy, ważnym jest, by akceptować uczucia dziecka, a nie im zaprzeczać.

Nie mów: „Nie bój się, to nic groźnego”

Powiedz: „To może być naprawdę przerażające.”

„Chyba się przestraszyłeś... chcesz się przytulić?”

„Robienie czegoś pierwszy raz bywa straszne. Chcesz żebyśmy na początku spróbowali razem?”

KROK 2

Normalizuj lęk.

Dzieciom bardzo pomaga wiedza, że nie tylko one tak mają. Być może w Waszej rodzinie czy środowisku są dzieci, które również się czegoś boją. Opowiedz dziecku ich historię. A może Ty sam cierpisz z powodu jakiegoś lęku. Mów o tym!

Nie mów: „Inne dzieci się nie boją zjeżdżać ze zjeżdżali”

„Wszyscy już to potrafią”

Powiedz: „Každy się czegoś boi.”

„Ja też się boję, gdy śni mi się coś strasznego.”

„Gdy byłam mała **też byłam przerażona**, gdy miałam zostać sama w przedszkolu...”

„Wiesz, Twój kolega Krzysiu jeszcze całkiem niedawno też się bał jeździć na rowerze ”.



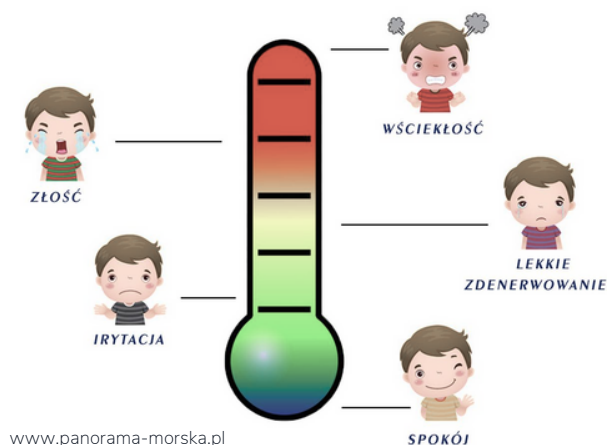
Jak więc reagować, gdy dziecko mówi: „Boję się”?

KROK 3

Sprawdź poziom niepokoju dziecka.

Zapytaj dziecka jak duży jest jego lęk. Możesz posłużyć się rękoma, pokazując „taki malutki” (dłonie blisko siebie) czy „taki duży” (dłonie bardzo daleko od siebie).

Innym sposobem jest wykorzystanie formy obrazkowej np. rysunek termometru, gdzie dziecko może pokolorować odpowiednimi kolorami jego natężenie.



To ważne zadanie, aby dziecko potrafiło samodzielnie mierzyć swój niepokój, ponieważ to pozwala mu zrozumieć, że uczucia nie działają zero-jedynkowo, to znaczy albo są, albo ich nie ma, ale często towarzyszą nam w różnym natężeniu.

Warto przygotować wcześniej z dzieckiem listę sytuacji, w których odczuwa strach i spróbować określić ich natężenie na skali.

KROK 4

Zaopiekuj się własnymi lękami.

Strach – jak każda emocja – jest zaraźliwy. To, co pomaga dziecku, uporać się z tym trudnym uczuciem, to spokojny opiekun u jego boku.

Lawrence J. Cohen, autor genialnej książki o lęku dziecięcym „Nie strach się bać”, proponuje, by za każdym razem, gdy dziecko odczuwa strach, spróbować poprosić je:

„Spójrz mi w oczy i zobacz, czy ja się boję?”

Przykładowo, gdy dziecko jest wystraszone, że pod łóżkiem są potwory, można objąć je i szepnąć do ucha:

Powiedz: „Spójrz mi głęboko w oczy i zobacz, czy ja się boję tych potworów pod łóżkiem?”



Jak więc reagować, gdy dziecko mówi: „Boję się”?

Gdy dziecko dostrzega w Twoich oczach i ciele spokój, samo się uspokaja. Jesteś gwarantem jego bezpieczeństwa.

A co jeśli lęk dziecka Ci się udziela?

Czasem jest tak, że nam rodzicom trudno zachować spokój. Zdarza się, że wyjazd dziecka na kolonię czy do babci, pobyt w szpitalu, narodziny kolejnego dziecka, czy przeprowadzka do nowego miejsca, sprawia, że sami przeżywamy niepokój, który udziela się nam wzajemnie.

Wtedy możesz powiedzieć dziecku wprost:

Powiedz: „Ja też się boję. Poszukajmy czegoś co nam pomoże. Masz jakiś pomysł?”

„Czuję to samo co Ty! Wtedy pomaga mi, leżenie na kanapie i głębokie oddechy. Spróbujesz ze mną?”



Pomimo tego, że sam odczuwasz tę silną emocję, w ten sposób przekazujesz dziecku ważny komunikat:

„Można się bać, lęk jest ważną i potrzebną emocją, ale są sposoby, żeby sobie poradzić z tym trudnym uczuciem. Ja sobie radzę! Możesz być spokojny.”

Czasami dziecko, które się czegoś mocno obawia, doświadcza uczucia wstydu i może zdarzyć się, że zacznie myśleć o sobie źle. Mówiąc dziecku o swoim lęku, pokazujesz, że ten stan jest zupełnie normalny, a z dzieckiem wszystko jest w porządku.



Jak więc reagować, gdy dziecko mówi: „Boję się”?

KROK 5

Pokonanie lęku

Gdy pokażemy dziecku, że z nami jest bezpieczne oraz uznamy jego uczucia i emocje w związku z sytuacją lękową, warto skupić się na tym jak pokonać lęk.

Jak już wiecie, ani unikanie tego, czego dziecko się boi, ani wypchanie dziecka nie siłą nie jest dobrą opcją. Potrzebujemy złotego środka.

Ten złoty środek, to towarzyszenie dziecku w pokonywaniu lęku. Gdybym miała wyrazić to w jednym zdaniu, powiedziałabym:

„Idź, a ja będę Cię trzymać za rękę tak długo, jak tego potrzebujesz.”



Techniki wspierające pokonanie lęku.

Poniżej przedstawiam dwie techniki, które sprawdzają się w oswajaniu dziecięcych lęków.

Pierwszą z nich jest technika małych kroków.

W tym podejściu zakładamy, że przełamywanie dziecięcych lęków jest procesem. Aby pokonać dany lęk należy się z nim zmierzyć krok po kroku.

Tutaj ważne jest by nie wrzucać dziecka na przysłowiową „głęboką wodę”, ale pozwolić mu na oswojenie się z tym, co dla niego trudne. Początkowo w formie zabawy. Kroki dają poczucie sprawczości: „Dałem radę!”.

W tej metodzie każdy następny krok jest nieco trudniejszy niż ten poprzedni. Zaczynamy od małych wyzwań i zwiększamy je w bardzo wolnym tempie.

PRZYKŁAD Z ŻYCIA: DZIECKO BOI SIĘ PSÓW.

Zadaniem rodzica we współpracy z dzieckiem, jest znalezienie drogi do pokonania tego lęku. Próbujemy wymyślić kilka kroków, które zbliżą nas do upragnionego celu, czyli obcowania z psami, bez większej trudności.

W KROKU PIERWSZYM

Oswajamy dziecko z wizerunkiem psa. Rysujemy, malujemy je na kartce, czy wyklejamy kolorowym papierem lub plasteliną. Dzięki takim zabiegom, pomagamy dziecku w utworzeniu w jego głowie przyjaznego wizerunku psa.

W KROKU DRUGIM

Pokazujemy dziecku, że pies jest przyjacielem człowieka. Oglądamy psy w bajkach, książeczkach, rozmawiamy o psach, bawimy się w psy.



Techniki wspierające pokonanie lęku.

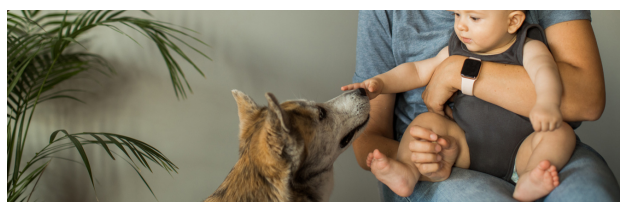
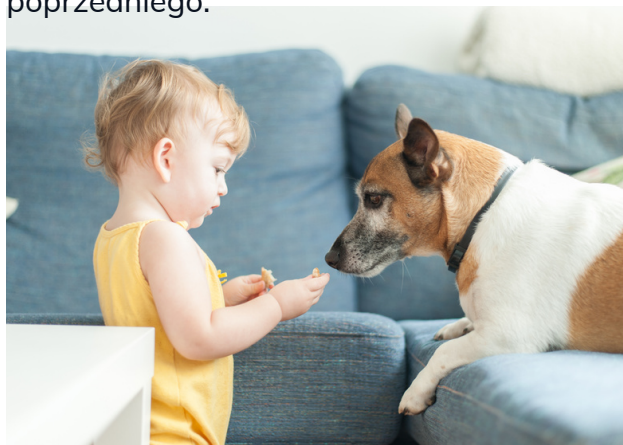
W KROKU TRZECIM

Konfrontujemy dziecko z prawdziwym psem. Oglądamy psy z bezpiecznej odległości lub zza płotu.

W KROKU CZWARTYM

Stopniowo zbliżamy się do niegroźnego, małego psa.

Tych kroków może być znacznie więcej, jeśli lęk dziecka nie zmniejsza się. Warto zaczynać od 2-3 niewielkich kroczków i obserwować czy taka metoda radzenia sobie z lękiem, jest wspierająca dla naszej pociechy. Każdy krok powinien trwać tyle, ile dziecko potrzebuje, by móc przejść do kolejnego. Gdy kolejny krok okazuje się zbyt trudny, warto wrócić do poprzedniego.



Drugą techniką, która świetnie działa w przypadku stanów lękowych, jest podejście skoncentrowane na rozwiązaniach, które mogą streścić w kilku krokach:

1. Spróbuj w kilku zdaniach powiedzieć dziecku, jak rozumiesz, co powiedziało na temat swoich obaw lub co obserwujesz w jego zachowaniu.

Powiedz: „Widzę, że nie chcesz jeść ogórków. Opowiesz mi o co chodzi?”

„**Usłyszałam**, że obawiasz się, że jak zjesz ogórka, może on wykielkować w Twoim brzuchu i wtedy źle się poczujesz?”

Celem tego kroku, jest sprawdzenie, czy wiemy, o co dziecku chodzi i czego się obawia.



Techniki wspierające pokonanie lęku.

2. Zapytaj dziecka, co chciałoby zmienić w zaistniałej sytuacji.

Powiedz: „Co chciałabyś z tym zrobić?”

„Co możesz z tym zrobić?
Masz jakiś plan?”

Celem tego kroku, jest zwiększanie samoświadomości u dziecka, ale też zostawianie mu pola do decydowania o swoim postępowaniu względem swoich obaw.

3. Na zmianę podawajcie sposoby na zmianę tej sytuacji. Spróbujcie znaleźć wspólnie rozwiązanie.

Powiedz: „Może pokroimy ogórka na małe kawałki?”

„**Pomoże Ci**, jak obiorę ogórka ze skórki?”

Celem tego kroku jest uświadomienie dziecku, że z lękiem można sobie poradzić na wiele sposobów i to samodzielnie.

4. Sprawdźcie czy wymyślone rozwiązania działają. Zadawaj pytania:

Powiedz: „Co się stanie, gdy to zrobisz?”

„**Co się stanie**, gdy zjesz ogórka pokrojonego na małe kawałki?”

„**Co się wydarzy**, gdy zjesz ogórka obranego ze skórki?”

Celem tego kroku jest pokazanie, że istnieje wiele możliwości rozwiązania lękowych sytuacji oraz analiza różnych sposobów, sprawdzenie możliwych scenariuszy i oswojenie się z możliwymi rozwiązaniami.



Techniki wspierające pokonanie lęku.

5. Wybór strategii, która przyniesie najlepsze rezultaty.

Celem tego kroku jest samodzielne podjęcie decyzji w sprawie swojego lęku.

6. Podsumowanie strategii po wypróbowaniu jej.

Powiedz: „Czy, gdy zjadłeś ogórka bez skórki, **nie czułeś tego trudnego uczucia?** Jak to działało?”

Celem tego kroku jest pokazanie dziecku, że jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z lękiem i wybrać metodę, która okaże się dla niego wspierająca, a nie jest związana z unikaniem czynnika lękowego.

Zadaniem rodzica w towarzyszeniu lękom dziecka, jest przekazanie mu ważnego komunikatu swoim zachowaniem i wsparciem:

„BÓJ SIĘ I RÓB!”



Dziękuję za uwagę!

**PO WIĘCEJ
ZAPRASZAM TUTAJ:**



INSTAGRAM:

https://www.instagram.com/psychologia_domowa/



FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/profil.php?id=100057168351202>



STRONA INTERNETOWA:

www.psychologiadomowa.pl



Potrzebujesz pomocy?

Pomagam rodzicom przeżyć z dziećmi i nie zwariować, budując szczęśliwe i zdrowe relacje.



psychologiadomowasklep.pl



kontakt@psychologiadomowa.pl



PSYCHOLOGIA
DOMOWA

Joanna Madej