

## CO ROBIĆ, GDY DZIECKO SIĘ BOI?

Jako rodzice, najchętniej uchronilibyśmy nasze dzieci przed przeżywaniem trudnych i bolesnych emocji. I tu na wstępie należy zaznaczyć – NIE DA SIĘ, a nawet nie powinno się. Przeżywanie wszystkich emocji, zarówno tych przyjemnych, jak i tych trudnych jest potrzebne każdemu. Szczególnie u dzieci jest to swojego rodzaju trening. Fakt, że jako dorośli nie chcemy u dzieci przeżywania trudnych emocji, a w tym lęku, często wynika z faktu, że po prostu sobie z nimi nie radzimy, czujemy się bezradni. A więc co robić?

Na początku warto jeszcze zwrócić uwagę iż strach i lęk (często używane jako zamienniki) to nie to samo.

**STRACH** – jest to reakcja na konkretne, realne sytuacje, zagrożenia, dziejące się w teraźniejszości – tu i teraz (np. szczekający pies)

**LĘK** – opiera się na wyobrażaniu sobie zagrożenia, przewidywaniu go (nawet jeśli jest to nieprawdopodobne), lęk jest bardziej subiektywny, czasem irracjonalny (np. lęk przed lataniem samolotem, bo spadnie).

Warto zaznaczyć, że w przypadku dzieci mamy również do czynienia z tak zwanymi lękami rozwojowymi, które najczęściej przemijają samoczynnie (co nie oznacza, że należy je bagatelizować). Są to np. lęk przed duchami, ciemnością, lęk separacyjny.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy lęki u dzieci są tak silne, iż utrudniają, a wręcz uniemożliwiają normalne funkcjonowanie, wykluczają z życia społecznego. W takiej sytuacji konieczna jest interwencja ze strony specjalisty.

Jakie objawy mogą temu towarzyszyć:

- zamknięcie się w sobie, wycofanie,
- niechęć do kontaktów społecznych,
- impulsywność lub wręcz agresja,
- zwiększona drażliwość,
- moczenie nocne,
- problemy ze snem
- cofnięcie się w fazie rozwoju,

Cóż więc robić, jak wspierać nasze dziecko? Nie ma jednej słusznej metody. Każde dziecko powinno być traktowane indywidualnie, zależnie od swoich potrzeb i temperamentu. Jedno jest pewne, nie należy zostawić go bez opieki i pomocy. Wtedy nawet najprościej wyglądająca sytuacja może przerodzić się w permanentny lęk.

### **POZWÓL ABY STRACH/LĘK ZAISTNIAŁ, ZAUWAŻ GO:**

Ważne jest, aby nie negować emocji dziecka, nie negować lęku („nic się nie stało”, „nie ma co się bać”). Kiedy dziecko widzi akceptującą postawę rodzica, łatwiej mu wyrzucić swój niepokój, opowiedzieć o nim tak jak umie, „odczarować” go. Czasem opowiedzenie o swoich lękach ma już znaczenie, lęk się zmniejsza. Dla dziecka jest również ważne, że rodzic interesuje się jego przeżyciami, jest ich ciekawy. Często, zwłaszcza u młodszych dzieci, jest potrzeba, aby pomóc im nazwać co się z nimi dzieje – „widzę, że się wystraszyłaś...”; „czy coś cię niepokoi?”. Tutaj pomocny jest również dotyk, jeśli dziecko nie protestuje, przytulmy je, dajmy się wypłakać. Dajmy dziecku tyle czasu ile potrzebuje, nie poganiajmy.

## **USZANUJ I ZAACEPTUJ EMOCJE DZIECKA:**

Tu należy pamiętać, aby na różną sytuację patrzeć oczami dziecka. Najczęściej to czego boi się dziecko, dla nas dorosłych jest niedorzeczne. Ale zaakceptujmy dziecko w jego przeżyciu. Bagatelizowanie lęku powoduje, że dziecko czuje się odrzucone, nieadekwatne w oczach dorosłego, dziwaczne. Takie zachowania ze strony rodzica prędzej czy później doprowadzą do sytuacji tłumienia przez dzieci emocji i nie dzielenia się nimi z otoczeniem.

## **ODWRACANIE UWAGI:**

Kiedy dziecko zostanie już zaopiekowane i dostanie stosowną przestrzeń na swoje przeżycia, można zaproponować mu coś, co odwróci jego uwagę od wcześniejszych doznań. Może to być wspólna zabawa, wspólnie spędzony czas. Ma to też inny ważny wymiar, że dziecko nie zostaje samo.

## **„ODCZAROWANIE” POTWORA:**

Irracjonalność lęków, a tu lęków dziecięcych polega często na obawie przed rzeczami, których nie widać, a przez co nie wiadomo jak wyglądają np. duchów, strachów, potworów, czy ostatnio Koronawirusa. Dobrym sposobem jest nadanie kształtu owej postaci. Stwórzcie wspólnie postać tego stracha, choćby poprzez rysunek. Nadanie mu przyjaznej natury z pewnością ułatwi sprawę.

## **EMOCJE DOROSŁYCH / RODZICÓW:**

Pamiętajmy, że dzieci są niesamowitymi barometrami emocji swoich rodziców. To, że nie rozumieją, czy nie uczestniczą w pewnych rozmowach nie znaczy, że nie wyczuwają naszych emocji, a w tym i naszych lęków. Nie okłamujmy dzieci, że nic się nie dzieje. Podzielmy się z nimi zaistniałą sytuacją adekwatnie do ich wieku. Pamiętajmy: niewiedza rodzi lęk, powoduje, że uruchamia się wyobraźnia i różne, często nieadekwatne, myśli na temat danej sytuacji.

Tu ważne jest również, aby zaznaczyć, że my jako rodzice jesteśmy pierwszymi nauczycielami naszego dziecka. Dzieci uczą się poprzez naśladowanie naszych zachowań, jak również poprzez naśladowanie naszych strategii związanych z lękiem. Nie bójmy się, opowiedzmy dziecku czego się boimy, jak sobie z tym radzimy. Czego baliśmy się jako dzieci.

## **BAJKI TERAPEUTYCZNE:**

Od dłuższego czasu rynek jest nasycony różnymi bajkami terapeutycznymi. To świetny sposób, szczególnie dla najmłodszych. Ważne, aby odpowiednio dopasować bajkę do swojego dziecka i do zaistniałej sytuacji. A po przeczytaniu wspólnie ją omówić.

Na aktualny czas:

"Poznajmy się, przyjacielu!" - bajka Edyty Grzegory,

<https://www.facebook.com/ilustracje/bajki/videos/1503054176520269/UzpfSTI3MzM3MDkxMjc2NjU2NzoyMzc0MjA3NTU2MDE2MjE1/>

Lęk i strach to trudne, często bolesne emocje, których nie sposób uniknąć. Dlatego tak ważne jest, by jako rodzic mieć w sobie gotowość na wspieranie dziecka w ich przeżywaniu i szukać najlepszych dla swojej rodziny sposobów na radzenie sobie z dziecięcym lękiem. Jednym z nich jest szczerą rozmowa.

opracowała:  
Katarzyna Sitarek  
psycholog/psychoterapeuta