

Justyna Kokot – psycholog i pedagog

„Hałaśniaki” to jedna z „Opowieści z Pacynkowa” autorstwa Moniki Staniszewskiej. Traktuje ona o dziecięcym strachu, w tym przypadku tym „strachem” są dźwięki. Mam nadzieję, że podróż w krainę bajek pozwoli nam dorosłym wesprzeć dzieci w sytuacjach, w których odczuwają lęk.

Każdy człowiek się czegoś boi. Strach to jedna z naszych podstawowych cech pierwotnych i ma swoje źródło w instynkcie przetrwania. Strach to stan silnego emocjonalnego napięcia, pojawiający się w sytuacjach realnego zagrożenia. Naturalną reakcją organizmu w emocji strachu jest np. odruch silnego napięcia mięśni, a w konsekwencji ucieczka lub walka. Pamiętajmy, obawy, niepokój, lęk są naturalnym elementem naszego życia. Strach nas chroni przed niebezpieczeństwem. Każde dziecko od czasu do czasu czegoś się boi. Strach dziecka jest nieprzyjemny w przeżywaniu nie tylko dla dziecka, ale również dla nas rodziców. Bywa nieraz tak, że to właśnie dorosłym jest trudniej.

Są tzw. „strachy”, które są przypisane dziecku w określonym wieku. Między drugim a czwartym rokiem życia pojawia się strach przed ciemnością, przed zwierzętami. Strach mogą wywołać ludzie w mundurach i uniformach. Dzieci odczuwają strach przed rozstaniem z rodzicami, szczególnie wieczorem. Dzieci w wieku 4-6 lat przeżywają lęki przed duchami, potworami w szafie, burzą i współwystępującymi z nią grzmotami, błyskawicami. Mogą utrzymywać się lub powracać lęki, które pojawiły się u dziecka w młodszym wieku. Mogą pojawiać się obawy związane z wykonywaniem różnych czynności, np. strach przed upadkiem, skaleczeniem. Często jest strach przed zostawianiem samemu w domu lub poza nim. Dzieci boją się o rodziców. Może pojawić się lęk, że coś im się stanie lub nie wrócą do domu

Pamiętajmy o tym, że nie powinniśmy zostawiać dziecka samego z jego lękami. My rodzice możemy pomóc „oswoić” lęki.

Co robić, gdy dziecko się boi i jak reagować, by pomóc:

1. Zaakceptuj fakt, że lęk istnieje

Dzieci boją się mnóstwa rzeczy. Ile dzieci, tyle strachów. Każdy nosi swój indywidualny niepokój w kieszeni i NIE da się ocenić, który jest „normalny”. Istnieje ryzyko, że jeśli skategoryzujemy lęki dziecka jako „nienormalny” włączymy u siebie tryb „ja tego lęku nie akceptuję”.

2. Obserwuj, jak lęk wpływa na życie dziecka

Pierwszym, co należy zrobić, to po prostu zaakceptować ten strach takim, jakim on jest. Nie ma co zastanawiać się: „ale jak tak można, przecież inni to lubią, nie ma czego się bać .., popatrz a Zosia się nie boi”. Dziecko słysząc takie wypowiedzi może czuć się gorsze i nieakceptowane. Nie spełnia oczekiwań ważnych dla niego osób. Istnieje ryzyko, że „schowa lęk”, żebyśmy tylko byli zadowoleni.

Odpowiedz sobie również na pytania:

Czy niepokój dziecka stanowi dla niego problem, który komunikuje wprost i często do niego wraca?

Czy w coś poważnie mu przeszkadza?

Czy zaburza jego rozwój?

Czy powoduje wyłączenie z życia wśród rówieśników lub po prostu wśród ludzi?

Jeśli Pojawiły się odpowiedzi „tak”, zadбай o odpowiednią swoją reakcję. Pamiętajmy, że bardzo ważne jest, aby osoby dla dziecka znaczące, najczęściej są to mama, tata, dziadkowie byli spójni w reakcjach na strach dziecka.

3. Konstruktywna reakcja

Odpowiednią reakcją na lęk dziecka zawsze powinno być po prostu zainteresowanie. Przyglądanie się emocjom dziecka, próba ich zrozumienia (ale nie ocenienia!) i rozmowa z dzieckiem. Nie powinniśmy żartować z obaw malucha ani też umniejszać im.

GDY DZIECKO SIĘ BOI, NIE WOLNO:

- **Mówić: „Nie ma czego się bać.”** Jak to nie ma czego? Przecież Twoje dziecko już się boi, a to stanowi dowód na to, że coś straszego rzeczywiście istnieje. Nie zaprzeczaj emocjom malucha i nie umniejszaj im.
- **Porównywać go do innych: „Zobacz, Twoja siostra się nie boi!”** Nie zawstydzaj dziecka przed innymi z powodu jego obaw. Nie zmobilizuje go to, zapewniam.
- **Pytać: „Czego ty znowu się boisz?”** To brzmi jak oskarżenie. Nigdy nie wypominaj dziecku tego, co odczuwa.
- **Zastanawiać się, kto jest winny.** Nie obwiniaj ani siebie, ani dziecka. Wiele dziecięcych lęków jest nierozzerwalnie i naturalnie związanych z rozwojem człowieka. Rodzice nie są w stanie ochronić dziecka przed wszystkim, co mogłoby je przestraszyć.
- **Bać się dziecięcego strachu.** W tym, że dziecko czegoś się boi, nie ma niczego złego, ani nienormalnego. Strach jest emocją podstawową, zupełnie normalną.
- **„Wrzucać dziecka na głęboką wodę”.** Jeśli przykładowo dziecko boi się windy, nie staraj się pokonać tego lęku biorąc je na ręce i zmuszając je do przerażającej przejażdżki.

Prostym sposobem, na ich oswojenie, jest np. malowanie strachów. Wykorzystujemy tu wyobraźnię dziecka. Czasem są to konkretne rzeczy, których dzieci się boją, jak np. odkurzacz. Kiedy go namalujemy, poznajemy jego funkcje, jego zalety, to, czego w nim nie lubimy, czyli w ten sposób poznajemy strachy. To samo robimy, kiedy lęk dotyczy konkretnej osoby, pająka, robaczka, burzy, itp.

Ważne jest też, aby próbować dziecko konfrontować z rzeczą, której się boi, stopniowo i cieszyć się z każdego sukcesu, nawet jeśli jest mały. Cieszenie się jest ogromnym motywatorem dla dziecka, aby dalej stawiać czoła tym sytuacjom, które stają się zagrażające.

GDY DZIECKO OBEZWŁADNIA STRACH, POSTARAJ SIĘ:

- **Zrozumieć dziecko.** Niektóre dziecięce lęki mogą się nam wydawać irracjonalne, na wyrost, bez sensu. Trudno pojąć co straszego jest w słodkim szczeniaku lub dlaczego ruchome schody wywołują ataki paniki. Nie musisz dochodzić przyczyn takich sytuacji. Twoim zadaniem jest okazać dziecku zrozumienie, wobec tego, że dotknęła je emocja, z którą KAŻDEMU trudno jest sobie poradzić. Pokazując dziecku zrozumienie wobec jego reakcji, okazujesz mu szacunek, wobec tego, jakim jest.
- **Zaakceptować dziecięcy lęk.** Twoim zadaniem jako rodzica lub opiekuna jest wspierać dziecko, być tuż obok. Nie obwiniaj się, jeśli nie potrafisz pozbyć dziecko strachu przed ciemnością lub pozbyć go lęku przed szkolnym przedstawieniem. Twoje dziecko będzie się czasami bać, tak samo, jak od czasu do czasu jest smutne, złe lub wesołe.
- **Dać dziecku czas.** Ono wcale nie musi pokonywać swojego strachu już, teraz, od razu. Nie wywieraj presji, daj mu czas, by w swoim tempie oswoiło się z trudną dla niego sytuacją.
- **Pamiętać, że maluchy najczęściej wyrastają z dziecięcych lęków bez niczyjej pomocy.** Może się jednak zdarzyć, że wsparcie i pomoc specjalistów będą potrzebne.

**Metoda małych kroków sprawdza się najlepiej, ponieważ łączy w sobie wszystko, co najcenniejsze: akceptację i zrozumienie wobec dziecięcego strachu. Polega na wyważonym, stopniowym oswajaniu dziecka z obiektami lub sytuacjami, które wywołują u niego strach.
Rodzicu, nie wahaj się skorzystać z takiego wsparcia.**

Zapraszam Państwa do Krainy Bajek ☺

Co robię, gdy moje dziecko się boi?


- Uspokajam, mówiąc, że nie ma czego się bać. ✓ ✗
- Odwracam jego uwagę. ✓ ✗
- Mówię dziecku, co ma robić. ✓ ✗
- Tracę cierpliwość. ✓ ✗
- Pozwalam dziecku unikać źródła strachu. ✓ ✗
- Nie zwracam uwagi na nadmierne obawy. ✓ ✗
- Zachęcam do samodzielności. ✓ ✗
- Okazuję dziecku empatię. ✓ ✗
- Próbuję dowiedzieć się więcej o emocjach dziecka. ✓ ✗
- Pokazuję jako przykład dzieci, które się nie boją. ✓ ✗
- Okazuję dziecku zrozumienie. ✓ ✗
- Sama zaczynam się bać, gdy wiem, że zaraz pojawi się coś, czego dziecko się boi. ✓ ✗
- Wyręczam dziecko, ze względu na jego strach. ✓ ✗
- Chwalę albo nagradzam dziecko, gdy stara się pokonać swój lek. ✓ ✗
- Omawiam z dzieckiem to, czego się boi. ✓ ✗
- Daję dobry przykład, jak pokonać strach. ✓ ✗
- Podpowiadam, co można zrobić, ale nie wyręczam. ✓ ✗
- Akceptuję fakt, że moje dziecko się boi. ✓ ✗
- Trudno mi się pogodzić ze strachem dziecka. Nie rozumiem go. ✓ ✗
- Moje inne reakcje:.....

Co robię, gdy moje dziecko się boi?

Uspokajam, mówiąc, że nie ma czego się bać. ← Uwaga! Neguję emocje mojego dziecka!

Odwracam jego uwagę. ← Nie pozwalam mierzyć się ze strachem.

Mówię dziecku, co ma robić. ← Jestem dyrektywna. 

Tracę cierpliwość. ← Nie chcę brzyzczać na moje dziecko. 

Pozwalam dziecku unikać źródła strachu. ← Nie pomagam radzić sobie z lękiem.

Nie zwracam uwagi na nadmierne obawy. → One są nadmierne według MNIE, a nie według dziecka.

Zachęcam do samodzielności.

Okazuję dziecku empatię.

Próbuję dowiedzieć się więcej o emocjach dziecka.

Pokazuję jako przykład dzieci, które się nie boją. ← Ławstydram moje dziecko. Sprawiam, że czuje się gorzej. 

Okazuję dziecku zrozumienie.

Sama zaczynam się bać, gdy wiem, że zaraz pojawi się coś, czego dziecko się boi.  ← Dziecko to czuje!

Wyrażam dziecku, że względu na jego strach. ← Nic się nie zmienia.

Chwalę albo nagradzam dziecko, gdy stara się pokonać swój lęk.

Omawiam z dzieckiem to, czego się boi.

Daję dobry przykład, jak pokonać strach.

Podpowiadam, co można zrobić, ale nie wyrażam.

Akceptuję fakt, że moje dziecko się boi.

Trudno mi się pogodzić ze strachem dziecka. Nie rozumiem go.

Moje inne reakcje:.....

↙ Dziecko czuje się niezrozumiane i osamotnione.