

## Jak wspierać dziecko ze stanami lękowymi

### Czym jest lęk

Lęk towarzyszy nam przez całe życie. Jest nieprzyjemny, ale potrzebny. Informuje, że coś nam zagraża, dlatego skłania człowieka do unikania jakiejś sytuacji czy osoby. Część lęków (przed ciemnością, potworami, duchami, dzikimi zwierzętami, rozstaniem z rodzicem) jest związanych z naturalnym cyklem życia. Zwykle po krótkim czasie dziecko wyrasta z nich i paradoksalnie zaczyna odczuwać nadzwyczajny pociąg do rzeczy czy sytuacji, których jeszcze niedawno unikało. Jeśli np. bało się wody, może nagle zacząć chcieć spędzać w niej cały czas. Taka sytuacja jest naturalna. Problem zaczyna się wtedy, gdy lęk jest na tyle silny, że dziecko przestaje czerpać radość z codziennych aktywności. Jego zachowanie nagle się zmienia, staje się płacziwe, rozdrażnione, skarży się na bóle brzucha i głowy, w nocy nie może spać, zaczyna się moczyć, mimo że już załatwiało się w toalecie.

### Zrozum dziecko

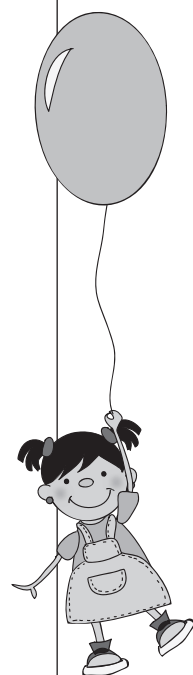
Pies, głęboka woda czy wyjście do sklepu może dla dziecka być tak silnym przeżyciem jak twoje najgorsze koszmary. By zrozumieć dziecko i pomóc mu poradzić sobie z lękiem, usiądź na chwilę i pomyśl o tym, czego ty boisz się najbardziej. Może jest to lęk przed tym, że partner cię porzuci, że stracisz pracę, że umrą twoi rodzice, że wybuchnie wojna... Naturalnym odruchem jest stwierdzenie: „Nie chcę o tym myśleć”. Jako dorośli mamy ten komfort, potrafimy racjonalnie ocenić sytuację, w dużej mierze możemy decydować, gdzie i z kim spędzamy czas. Dziecko nie zawsze ma taką możliwość.

Gdy widzisz, że dziecko jest niespokojne, postaraj się je wyciszyć. Przytul, zapewnij o miłości i daj tyle czasu, ile potrzebuje. Dziecko samo musi się uspokoić – nie robi tego na komendę. Gdy jest już spokojne, spróbuj dowiedzieć się, czego się bało. Nawet, jeżeli wyda ci się to śmieszne i nierealne, powstrzymaj się od wyśmiewania czy zbędnych komentarzy. Wykaż zrozumienie dla stanu dziecka, a następnie przedstaw mu, jak ty widzisz tę sytuację: „Widzę, że przestraszyłeś się na myśl, że zostaniesz sam w przedszkolu. Ale popatrz – tutaj są dzieci, z którymi będziesz się bawił, i pani Kasia, która ma dużo fajnych pomysłów na zabawę. Dam ci ten zegarek – jak wskazówka będzie tu i tu (pokazujemy), to wtedy po ciebie przyjdę”. Gdy dziecko boi się smoka, warto porozmawiać z nim o tym, czym są smoki, że nie ma ich w prawdziwym świecie, a jeśli się pojawiają, to tylko w formie pluszaków i zabawek.

Zastanów się, co dziecko ogląda, z czym ma styczność na wszelkiego rodzaju ekranach i monitorach. Popatrz na te programy świadomie. Ile tam jest przemocy, kataklizmów, wypadków, kłótni, śmierci? Dziecko to wszystko widzi i stara się przetworzyć. Gdy jest bardziej wrażliwe lub tych elementów jest zbyt dużo, przestaje sobie z nimi radzić. Konsekwencją jest nasilenie stanów lękowych w codziennym życiu. Jego układ nerwowy nie jest dojrzały, a wyobraźnia bardzo bujna. Czy rzeczywiście to, co dziecko ogląda, jest odpowiednie dla jego wieku?

### Nie rób nic na siłę

Nie wolno na siłę pokazywać dziecku, że obiekt, którego się boi, jest niezagrożający. Nie wolno też wprowadzać terapii szokowej – boisz się wody, to wrzucę cię do basenu. W pracy terapeutycznej odwrażliwia się osobę bojącą się czegoś poprzez stopniowe konfrontowanie z zagrażającą sytuacją. Kluczem jest tu słowo „stopniowe”. Należy to robić w taki sposób, by człowiek był



na to przygotowany i czuł się komfortowo. Jeśli robi się to nieumiejętnie, lęk może się nasilić, a co ważniejsze – rozlać na inne sytuacje. Może także przerodzić się w fobię. Dziecko bojące się np. burzy, przestanie wychodzić na plac zabaw, gdy niebo będzie zachmurzone.

Nie można izolować dziecka od sytuacji, które budzą jego lęk, bo zacznie on przybierać na sile. Z drugiej strony – nie można stosować terapii szokowej. Co więc robić? Trzeba stopniowo oswajać dziecko z jego lękiem. Gdy np. boi się zwierząt, można kupić/pożyczyć różne książeczki o zwierzętach, zaplanować wizytę w zoo czy poprosić kogoś ze znajomych, by przyszedł ze swoim (niegroźnym!) pupilem. Wszystkie te kroki trzeba z dzieckiem omawiać i ustalać ich przebieg.

### **Nie strasz, nie wyśmiewaj, nie odbieraj miłości**

Nigdy nie strasz dziecka tym, że odbierzesz mu miłość, że oddasz go komuś, że jak się nie zmieni, to ktoś go porwie – dla dorosłego często to zwykła zabawa, dowcip, a dla dziecka prawdziwy dramat. Miłość rodzica jest dla niego podstawą bezpieczeństwa i zaufania do świata.

Nie mów dziecku „Nie bój się”. Powód jest prosty: czy ty rodzicu, idąc na trudne spotkanie, mając do przeprowadzenia bardzo ważną rozmowę, przestaniesz się bać, gdy ktoś ci powie „Nie bój się”? Nie. Pomyślisz, że ta osoba cię nie rozumie i odejdziesz ze swoim lękiem. Podobnie jest z dzieckiem. Takie stwierdzenie może doprowadzić tylko do tego, że dziecko poczuje się wyobcowane, niezrozumiane, zlekceważone, a nawet niekochane. Lęk pozostanie.

### **Nie wzmacniaj lęków dziecka**

Gdy dziecko boi się przedszkola, nie płacz, idąc tam z nim, a gdy psów – nie przechodź na drugą stronę ulicy, gdy ktoś idzie w waszą stronę z psem. Wtedy wzmocnisz lęk dziecka. Wykaż zrozumienie: „Widzę, że bardzo się boisz” i pokaż, że ty tych lęków nie podzielasz: „Pies może być groźny, ale ten idzie na smyczy, ma kaganiec i jest malutki, znam go, bo to pies naszej sąsiadki, bawiłam się z nim kiedyś w parku”; nie rób nic na siłę: „Jeśli nie chcesz, nie musisz do niego podchodzić. Ja chcę przywitać się z naszą sąsiadką. Możesz iść ze mną lub popatrzeć z boku”.

### **Kiedy udać się do specjalisty – psychologa:**

- \* lęk nie mija, a wręcz przeciwnie – staje się coraz silniejszy,
- \* dziecko jest zmartwione, smutne, unika zabawy i kontaktów z innymi dziećmi,
- \* dziecko jest ciągle rozdrażnione, łatwo wpada w złość, płacze, krzyczy,
- \* pojawiają się kłopoty z zasypianiem i ze snem,
- \* dziecko nie chce jeść lub spożywa nadmiernie dużo pokarmów,
- \* dziecko zachowuje się tak, jakby cofnęło się w rozwoju: ssie kciuk, moczy się w nocy lub w dzień, kołysze się itp.,
- \* dziecko skarży się na bóle głowy, brzucha, obserwujemy biegunkę, wymioty lub przeciwnie – trudności w wypróżnianiu się.

Pamiętaj, że leki są środkiem ostatecznym.

Pamiętaj, że nawet jeśli dziecko boi się czegoś nierealnego, czego nie ma w rzeczywistym świecie (np. czarownicy), to jego emocje są realne, silne i nieprzyjemne.

