

„Jak wspierać dziecko odczuwające lęk?”

Dzieci są bardziej lub mniej skłonne do reagowania lękiem na różne sytuacje. Zależy to od odporności ich układu nerwowego oraz czynników środowiskowych i biologicznych. Dorośli mają ogromny wpływ na interpretację doświadczanych przez dziecko sytuacji. Dziecko nie zawsze będzie mówiło o lęku wprost. Komunikuje ono nam jednak swoje napięcie w różny sposób. Informuje nas o swoim niepokojeniu poprzez zmiany w zachowaniu – staje się płaczliwe, rozdrażnione, pobudzone, bardzo łatwo wpada w złość. Należy pamiętać, że każda zmiana w zachowaniu dziecka jest objawem – bardzo często mamy do czynienia z sytuacją, w której dziecko odbierane przez otoczenie jako agresywne, zmagają się z ogromnym lękiem. Trudne reakcje, zachowania dziecka należy łączyć z tym, co za nimi stoi.

Dla dorosłych dziecięce lęki mogą wydawać się czasami irracjonalne, nie mniej jednak nie należy ich bagatelizować. Bardzo ważna jest reakcja dorosłego na to, co przeżywa i czuje dziecko. Zdarza się, że działania rodziców utrwalają i potęgują zachowania unikowe i lękowe u dzieci. Ciągłe powtarzanie dziecku, że nie ma powodu do zmartwień powoduje, że czuje się ono jeszcze bardziej przytłoczone i zagubione. W pokonywaniu dziecięcego niepokojenia, napięcia emocjonalnego zaleca się stosowanie metody „małych kroków” (desensytyzacja) – jest to stopniowe oswajanie z sytuacją, która owo lęk wywołuje. Ważne jest, aby dorośli nie okazywali swojego zniecierpliwienia, jeżeli oswajanie z lękiem, trwa u dziecka dłużej niż ich wstępne założenia.

Dzieci potrzebują pomocy dorosłych, aby móc nazwać swój lęk. Rozpoznając go, dziecko uczy się, że może sprawować nad nim kontrolę. Często rodzice, chcąc uchronić swoje dziecko, pozwalają mu unikać wszystkiego, co wywołuje w nim niepokój – w konsekwencji dziecko nigdy nie nauczy się rozpoznawania, co jest realnym a co wyobrażonym zagrożeniem. Lękowe dzieci wychodzą z założenia, że nie są w stanie stawić czoła pewnym sytuacjom. Rodzic powinien prowadzić dziecko krok po kroku, wyznaczać realne do osiągnięcia cele, pozwolić dziecku poczuć, że wystarczy tylko trochę odwagi.

Strategie pokonywania lęku:

1. **„Oswoję cię”** – częstym lękiem występującym u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest lęk przed „potworami, duchami”; w takiej sytuacji możemy pokazać dziecku, że może się zaprzyjaźnić z kimś, kogo się boi, np. pokazać, że potwory lubią jakąś konkretną rzecz (kolorowe koraliki, kamyki itp.) i kiedy ktoś im je pokaże natychmiast stają się przyjazne i znikają.

2. **„Pokonam cię”** – w przypadku tej strategii pokazujemy dziecku, że istnieją magiczne sposoby na pokonanie tego, czego się boi, np. magiczny płyn, którym spryskujemy pokój przed zaśnięciem. Angażując dziecko w przygotowania magicznej mikstury, dajemy mu poczucie kontroli nad sytuacją i jednocześnie zmniejszamy w ten sposób lęk.
3. **„Magiczna ochrona”** – wykorzystujemy tu rzeczy, które mogą stać się tzw. barierą bezpieczeństwa, np. kocyk, ulubiona pościel. Otulenie dziecka sprawia, że nikt nie może się do niego zbliżyć. W przypadku tej strategii zwiększamy u dziecka poczucie bezpieczeństwa.
4. **„Mój obrońca”** – wykorzystujemy ulubioną maskotkę czy też figurkę dziecka i tworzymy do tego całą historię, aby dziecko poczuło się naprawdę ważne.

Kiedy warto udać się do psychologa?

- dziecko odczuwa stały, nierealistyczny lęk, który nie jest związany z żadną konkretną sytuacją,
- dziecko obsesyjnie wykonuje jakąś czynność, np. ciągle myje ręce,
- dziecko stale obawia się o bezpieczeństwo swoich najbliższych.

Bibliografia:

P.C. Kendall „Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Techniki terapeutyczne dla profesjonalistów i rodziców”.

L.J. Cohen „Nie strach się bać”

