

Jak pomagać dzieciom w radzeniu sobie z lękiem

Krótki poradnik dla rodziców, nauczycieli i opiekunów

Jak sprawić, by lękowe dziecko, było jeszcze BARDZIEJ lękowe?

1. Powtarzaj dziecku, że nie ma się czym martwić.
2. Umniejszaj jego problem.
3. Nie pozwalaj mu się smucić.
4. Nieustannie je pocieszaj.
5. Pozwalaj dziecku decydować samemu z czym jest w stanie sobie poradzić.
6. Pytaj ciągle czy sobie poradzi, czy będzie ok.?
7. Odpowiadaj na wszystkie pytania dziecka.
8. O tym, czego się obawia (np. wizyta u dentysty) informuj na krótko przed wyjściem, bo uważasz, że dzięki temu twoje dziecko będzie się krócej denerwować.

Czy ta lista Cię zaskoczyła? Nikt nie chce, aby jego dziecko się smuciło. Robimy wszystko, by nasze dziecko nie odczuwało niepokoju...

Jednak niepokój jest NATURALNYM/NORMALNYM uczuciem, DOBRZE jest się bać, niepokój pełni funkcję ochronną.

Lęk sprawia, że jesteśmy czujni, dzięki niemu możemy odpowiednio zareagować na niebezpieczeństwo i jesteśmy przygotowani na to, co przynosi życie. Kiedy pokazujemy dziecku, że jedyny sposób, aby poradzić sobie z lękiem, to wyeliminować go, sprawiamy tym samym, że staje się ono na lęk nieodporne. W konsekwencji, gdy nasze dziecko odczuwa lekki niepokój, nie potrafi sobie z nim poradzić, dziecko czuje, że musi przed tym lękiem uciec (FLIGHT), albo stawić mu opór (FIGHT), w wyniku tego lęk może całkowicie przejąć kontrolę nad dzieckiem, albo sprawić, że nie będzie się w stanie poruszyć (FREEZE), będzie jak sparaliżowane lękiem.

Jest na to sposób. Rodzice mogą pomóc dziecku stawić czoło (FACE) lękowi, zrozumieć go, nauczyć sobie z nim radzić i ostatecznie pokonać go!

Co zrobić inaczej, aby sprawić, by lękowe dziecko było MNIEJ lękowe?

1. Lękowe dzieci nic nie poradzą na to, że się boją, one po prostu tak mają. Powtarzanie im, że nie muszą się niczym martwić, sprawia, że czują się jeszcze bardziej zagubione i przytłoczone lękiem, jaki odczuwają, nie są w stanie zrozumieć tego, co się z nimi dzieje. Dzieci potrzebują naszej pomocy w nazwaniu lęku (lęk jest wytworem ich wspaniałej wyobraźni), w zrozumieniu, że to lęk, a nie nowa sytuacja wywołuje uczucie paniki; „martwisz się, ponieważ nie robiłaś/eś tego nigdy wcześniej, nie jesteś pewna/pewien co się stanie, gdy zejdziesz na dół. Teraz wydaje ci się to przerażające, ale za chwilę przekonasz się, że nic złego się nie stało, twój strach odejdzie i przestanie ci przeszkadzać.” Nazywając i rozpoznając swój lęk, dzieci uczą się, że jest on normalnym uczuciem, o którym mogą porozmawiać i nauczyć się sprawować nad nim kontrolę, strach to nie znak stop, przed którym trzeba się zatrzymać.



Zamiast oddalać lęki od dziecka, postaraj się uzmysłwić mu jakie jest niezwykle za każdym razem, gdy czegoś się boi, że jest wystarczająco odważne, by sobie z tym lękiem poradzić. Dziecko będzie zaskoczone, jak szybko lęk się zmniejszy, aż w końcu zupełnie zniknie.

2. Kiedy dzieci są małe, potrzebują oczywiście, aby ich opiekunowie pomagali im w rozwiązywaniu problemów, by czuły się bezpieczne i szczęśliwe. Jednak nawet dwulatek sam uczy się rozwiązywać problemy, kiedy odkrywa jak sprawić, by jedzenie z łyżki nie spadało albo jak dostać się do przedmiotu, który jest poza zasięgiem jego dłoni. Niezależność rozwija się przez eksperymentowanie, znajdowanie własnych rozwiązań, cieszyć się ze zdobywania wiedzy o świecie i umiejętności jej wykorzystywania. Maluchy uczą się elastycznego podejścia do życia, tego, że jest wiele sposobów na osiągnięcie tego samego rezultatu, że nie trzeba być we wszystkim doskonałym, że można odczuwać dumę nie tylko w wynikach, ale też podejmowanych wysiłków. Kiedy rodzice robią wszystko, by rozwiązać problemy lękowego dziecka poprzez zapewnienie im spokoju, usuwanie źródła niepokoju, czy też pozwalają, aby dziecko nie wykonało zadania, aby zapobiec porażce, dzieci stają się zależne, są mniej chętne podejmować ryzyko, rozwijają zachowania pasywne (głównie w obecności rodziców). Rozpoznając jakikolwiek z przedstawionych powyżej wzorców zachowania w wychowywaniu swojego dziecka, wiesz, że była to odpowiedź na odczuwany przez twoje dziecko lęk, a nie przyczyna jego lęku, to bardzo ważny krok do przodu, który pomoże ci odwrócić tę tendencję.

3. Jeśli pozwalamy dziecku unikać wszystkiego, czego się boi, nigdy nie nauczy się ono rozpoznawać różnicy pomiędzy realnym a wyobrażonym zagrożeniem. Musimy uzmysłwić dziecku jakie jest odważne i pomóc pokonać jego lęk – krok po kroku. Jeśli lękowe dziecko pierwszy raz idzie na przyjęcie, może wystarczy, że będzie tam 10 minut. Zanim pójdzie do dentysty, możesz pomóc mu oswoić gabinet w czasie, kiedy ty będziesz mieć przegląd – niech twoje dziecko ma szansę być tylko obserwatorem takiego badania najpierw. Pamiętaj, że NIGDY nie powinniście dokonywać wyboru, aby w ogóle nie pójść na przyjęcie lub do dentysty.

4. Kiedy nasze dziecko odczuwa ból, staramy się ulżyć mu w cierpieniu, przekazujemy wiadomość, że „pokrzywy, rozbite szkło, bójki, to są rzeczy, których należy unikać, jeśli chcemy się uchronić przed bólem, ale teraz pomogę ci poczuć się lepiej”. Jeśli przytulamy i uspokajamy dziecko, gdy boi się owada, psa, wybuchu fajerwerków, podobnie przekazujemy przez to wiadomość, w tym przypadku będzie to: „To ZŁE rzeczy, których trzeba unikać, musisz przybiec do mnie, żebym cię pocieszył/a”. Zatem ZAAKCEPTUJ lęk dziecka, USPOKÓJ je, pomóż mu STAWIĆ CZOŁO lękowi stosując wzmacnienie – POCHWAŁĘ. „Oczywiście, że się martwisz, nie spodziewałeś/aś się, że możesz się przestraszyć. Staniemy trochę dalej, zanim nie przywykniesz.” (Do widoku owada, hałasu fajerwerków, czy szczekającego psa). Zachowaj uściski na moment, kiedy będziesz gratulować dziecku, jakie było odważne!

5. Lękowe dzieci będą przekonane o tym, że nie mogą stawić czoła pewnym sytuacjom. Zgadząc się na ich warunki – żadnych przyjęć, wizyt, żadnego samodzielnego zasypiania we własnym łóżku, zabieramy im możliwość odkrycia, że lęk można pokonać, że to wszystko nie jest takie trudne, jak się dzieciom wydaje.

W konsekwencji, wszystko co nowe, będzie przeraźliwe, a dzieci zaczną stawiać coraz więcej żądań, aby uniknąć jakiegokolwiek powodującej lęk sytuacji. Oddanie dziecku kontroli nad lękiem, jest dla niego przerażające. Dziecko potrzebuje dorosłego, który pomoże podejmować decyzje odnośnie tego, co jest realnym zagrożeniem, a co jest bezpieczne. Dorosły powinien dać się poprowadzić dziecku, uwzględniać ile dziecko jest w stanie udźwignąć na raz w mierzeniu się ze strachem, stopniować trudności i sterować tak, by dziecko krok po kroku osiągnęło mistrzostwo w pokonywaniu lęku. Można to zrobić w ten sposób, że na początku dajemy dziecku prostsze lub krótsze zadania, tak by odciągnąć uwagę dziecka od odczuwanego lęku i żeby nasze wsparcie nie było aż tak konieczne. Wyznaczamy dziecku realne cele do osiągnięcia, to pozwoli dziecku poczuć, że wystarczy tylko trochę odwagi, by zacząć. Rodzic również może potrzebować odwagi, by się wycofać i po prostu pozwolić dziecku działać...

6. „Czy teraz będziesz czuł/a się w porządku?” Zadając dziecku to pytanie, zanim je zostawicie (w danym miejscu: przedszkolu, szkole, na przyjęciu) sprawia, że dziecko wie, że ma prawo się martwić, w końcu ty, jako dorosły też nie jesteś pewien, że wszystko będzie ok. Powiedz dziecku, że będzie w porządku, zapewnij je, że po nie przyjdiesz, zrób wszystko, by się nie spóźnić. Kiedy już przyjdiesz po dziecko, zostań chwilę i weź udział we wspólnej zabawie, w drodze do domu, porozmawiaj z dzieckiem jaką ci to sprawiło frajdę, zamiast skupiać się na tym, jaki okropny czas dziecko przeżyło, gdy nie miało cię obok.

7. Lękowe dzieci, aby uniknąć niepewności nieustannie zadają rodzicom niekończące się pytania o nadchodzące wydarzenia. Odpowiadając na każde z tych pytań, przekazujemy dziecku sygnał, że jedynym sposobem na pokonanie lęku jest absolutnie pewna prognoza zdarzeń – przygotowanie takiej prognozy to zadanie niemożliwe do wykonania. Nie mając pojęcia co się wydarzy, dziecko w najlepszym wypadku odczuwać będzie duży niepokój, w najgorszym będzie zupełnie przerażone.

Dlatego tak ważne jest by dzieci wiedziały czego się mogą spodziewać, trzeba im nakreślić plan dnia, zaznaczać w kalendarzu ważne wydarzenia. Potrzebują wyjaśnienia, czasem odegrania scenek – rutynowych sytuacji, jakie będą miały miejsce w ich codziennym życiu, żeby nauczyły się odpowiednio na nie reagować. Tak długo, jak dziecko ma pełne zrozumienie tego, czego się od niego oczekuje, aby wypełniło określone zadania, odkrywa, że dalsze szczegóły może poznać później, a co ważniejsze, uczy się odkrywać to, że może czegoś nie wiedzieć i poradzi sobie z tym. Bardzo ważne jest rozróżnienie pomiędzy pytaniami, jakie dziecko zadaje w celu uzyskania wiedzy, a pytaniami związanymi z jego niepokojami. Odpowiadając na pytanie dotyczące jakiegoś lęku dziecka, spróbuj użyć kolejnego pytania, żeby dziecko mogło zrozumieć, jaki jest powód jego niepokojów i żeby mogło wypróbować jak może sobie z nim poradzić w danej sytuacji.

Przykład:

„Nie jestem pewna/pewien jak dużo ludzi tam będzie, dlaczego chcesz wiedzieć? Jak myślisz z iloma jesteś w stanie sobie poradzić? A co byś zrobił, gdyby było ich więcej? Co by sprawiło, że byłoby ci łatwiej?”;

„Ona może mieć psa. Czego się najbardziej obawiasz ze strony psa? Po czym poznasz, że możesz podejść blisko do psa? Jak myślisz, czego chce pies, kiedy podskakuje? Gdyby w pobliżu ciebie był pies, co sprawi, że będziesz czuł/a się lepiej? O co w tej sytuacji powinniśmy poprosić ciocię?”

Ponad wszystko pokazuj dziecku na własnym przykładzie, że to naturalne, kiedy się boimy czegoś, czego nie znamy, ale mimo wszystko jesteś odważny i podejmujesz nowe wyzwania. Pokasujesz swojemu lękowi, że on tobą nie rządzi.

8. Kiedy u twojego dziecka pojawia się lęk, zaczyna powtarzać wciąż te same pytania i rośnie w nim sprzeciw, by stawić czoło wyzwaniu, by poradzić sobie z czekającym je, przerażającym wydarzeniem, to całkowicie zrozumiałe, że wyczuwasz taki sygnał i chcesz ustrzec dziecko przed napadem paniki, więc nie uprzedzasz go o tym, co je czeka. Z pozoru wydaje się to całkiem dobrą strategią, bo okazuje się, że dziecko całkiem nieźle sobie radzi, gdy nie ma innego wyjścia z sytuacji. Jednak taki „sukces” to po prostu wynik działania adrenaliny, a nie doświadczenie, z którego dziecko może czerpać radość. Dziecko pozostaje nie z uczuciem, że coś udało mu się osiągnąć, ale z uczuciem oburzenia, strachu, niepewności. Staje się bardziej wyczuwane i podejrzliwe, wiedząc, że kolejna niemiła dla niego niespodzianka może się czaić tuż za rogiem.

Praca nad oswojeniem lęku, aby przygotować dziecko na różne sytuacje z pewnością będzie wymagać większych pokładów energii i znajdowania stosownych rozwiązań, ale będzie fundamentem, dzięki któremu twoje dziecko wypracuje sobie własne strategie radzenia sobie z lękiem. Dziecko nauczy się, że lęk to coś normalnego, że o strachu można spokojnie porozmawiać, racjonalnie go wytłumaczyć, skąd się bierze i dlaczego, że można go pokonać, przez oswojenie go, planując kolejne wyzwania krok po kroku z odwagą.

Polecane książki:

- The Huge Bag of Worries by Virginia Ironside (2011) Hodder Children's Books (ages 3-9).
- What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety by Dawn Heubner (2005) Magination Press (ages 6-12).
- Anxious Kids, Anxious Parents by Reid Wilson and Lynn Lyons (2013) Health Communications, Inc. (ages 8-18).
- „Nie strach się bać. Jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa.” Lawrence J. Cohen Wyd. Mamaniana Warszawa 2015

Reproduced with kind permission from The Selective Mutism Resource Manual (Speechmark),
© Johnson and Wintgens, 2016

Tłumaczenie: Paulina Apolinarska-Bonifaczk