

Czego nie wolno mówić dziecku, które się boi?

- **Nie ma powodu, by się bać.** - Jeśli ty go nie widzisz, to nie znaczy, że nie dostrzega go twoje dziecko.
- **To głupstwo tak się bać.** - Nawet jeśli powiesz to ciepłym tonem, z uroczym uśmiechem na twarzy, twój maluch może pomyśleć: "Jestem głupi, bo wszystkiego się boję."
- **Na pewno ci się uda!** - Co powiesz, gdy jednak tak się nie stanie? Nie warto wmawiać dzieciom, że wszystko im się uda, bo rzeczywiście zaczną oczekiwać od siebie perfekcjonizmu.
- **Zobacz, twoja koleżanka w ogóle się nie boi.** - Tylko, że twoje dziecko nie jest jego koleżanką czy kolegą. To odrębna jednostka, która ma swoje własne lęki.
- **Nie rozumiem, czego ty się tak boisz.** - To brzmi jak pretensja. Nie musisz rozumieć. Warto być postarać się to zrobić, jednak nie licz, że pojdziesz wszystkie obawy czy decyzje swojego malucha.
- **Uwierz mi, wszystko będzie dobrze.** - Maluch uwierzy, a dobrze nie będzie. Nie chciałabym być w twojej skórze, gdybyś musiała się z tego tłumaczyć. Przecież obiecałaś.
- **Jesteś pewien, że powinieneś to robić?** - Nie dolewaj oliwy do ognia. Jeśli ty również masz obawy, nie karm nimi dziecka. Pozwól, by samo zadecydowało, pomóż mu strawić lęk.
- **Daj spokój, nie płacz.** - Dlaczego nie może płakać? Jeśli mu to pomaga, proszę bardzo. Warto, być pomogła dziecko poradzić sobie z przejawami emocji, ale nie zakazuj ich.
- **W najgorszym razie...** - Pomyśl na własnym przykładzie. Czy to pomaga, gdy ktoś ci tak mówi? Ja zawsze na takie pocieszenia odgryzam się z sarkazmem "No super wiesz!"
- **Stać cię na więcej.** - Być może, ale zachowaj to dla siebie. Nie stawiaj dziecku poprzeczki zbyt wysoko, nie narzucaj mu granic wytrzymałości. Niech samo odkryje jak daleko może się posunąć.
- **Twój brat też to przechodził i poszło mu świetnie!** - No i co z tego? Pamiętaj, że twoje dzieci mogą różnić się między sobą tak bardzo, że ktoś mógłby nawet twierdzić, iż mają różnych rodziców. Każdy jest inny.
- **Jeśli chcesz, mogę zrobić to za ciebie.** - Nie wyręczaj dziecka. Poprawisz mu humor w tym jednym momencie, ale jednocześnie nauczysz je, jak nie przełamywać lęku - "Przecież ktoś mnie w końcu wyręczy."
- **Nic ci nie będzie.** - W ten sposób również zaprzeczasz obawom dziecka i umniejszasz im. Poza tym, ponownie nie jesteś przecież pewna, czy oby na pewno wszystko się uda.
- **Tylko baby się boją!** - Chłopiec też człowiek, więc lęku się nie pozbędzie. Mówiąc tak dziecku uczysz je tłumić emocje, a nie sobie z nimi radzić. Strachy zamiecione pod dywan, wypełzną spod niego w najmniej oczekiwanym momencie - może to nawet nastąpić, gdy twój maluch będzie dorosły.



Wskazówki, które mogą pomóc rodzicom wesprzeć dzieci przeżywające lęk.

- **Zauważ strach/lęk i pozwól mu wybrzmieć**

Poprzez użycie zwrotów potwierdzających nasze zainteresowanie emocjami dziecka: „widzę, że się wystraszyłaś”, „ale to było straszne, prawda?”, „czujesz teraz lęk?”, „to cię niepokoi?”, dajemy dziecku znać, że jest dla nas ważne, że interesujemy się jego światem wewnętrznym i jesteśmy gotowi go wspierać. Tutaj pomoc może również dotyk: jeśli dziecko nie protestuje, przytulmy je i pozwólmy wypłakać się w naszych ramionach. Nie poganiajmy dziecka zwrotami typu: „no już, już, starczy tych łez”, „nie przesadzaj”. Dajmy mu tyle czasu, ile potrzebuje na przeżycie emocji tak, by nie zostawiła w nim traumatycznego, zduszonego w środku śladu. W tym przypadku najważniejsza jest nasza postawa – akceptująca i empatyczna.

➤ Uszanuj i zaakceptuj emocje dziecka

Warto w takich trudnych momentach „wyjść ze skóry” dorosłego i spróbować postawić się na miejscu dziecka: „też byłabym przerażona”, „jestem w stanie sobie wyobrazić, że to jest dla ciebie straszne”, „to rozumiem, że możesz tak się czuć”. Bagatelizowanie lęku (...) powoduje, że dziecko czuje, iż jego emocje są nieadekwatne w oczach dorosłego, „dziwne”, „niepotrzebne”. Nie sprzyja to budowaniu poczucia bezpieczeństwa, otwartości dziecka, w sytuacji, kiedy znów zacznie się bać. Podaje także w wątpliwość zaufanie dziecka do samego siebie oraz sprawia, że czuje się ono źle, że nie może sobie poradzić z sytuacją, którą rodzic traktuje jako prostą. Dziecko pozostaje samotne z własnym problemem.

➤ Sięgnij po komunikację współpracy

Mówiąc do dziecka: „chciałabym ci jakoś pomóc”, „może razem spróbujemy stawić czoła tej sytuacji”, „jestem tutaj, by ci pomóc”, ponownie dajemy mu do zrozumienia, że nie jest ze swoim strachem samo i może liczyć na nasze wsparcie. To pomaga przejść z etapu przeżywania do prób samoregulacji. Warto razem z dzieckiem wymyślać sposoby na poradzenie sobie z lękiem, np. gdy dziecko boi się wody, możemy zaproponować spacer za rękę brzegiem jeziora. Ważne jest przy tym uszanowanie granic dziecka: jeśli nie chce próbować jakiegoś pomysłu albo nagle się z niego wycofuje, zaakceptujmy to. Zmuszanie do przełamywania się jest bezskuteczne i generalnie pogłębia tylko strach. (...) Kiedy decyzja o przełamaniu strachu wychodzi od ciebie, dziecko ulega, ponieważ jest zależne, a nie dokonuje swojego wyboru, nie mobilizuje własnych zasobów, nie czuje się odpowiedzialne. Bycie zależnym powiększa strach. (5) Właśnie dlatego wszelkie „terapię szokowe” typu wrzucenie dziecka do wody, żeby nauczyło się pływać, są tak naprawdę nieskuteczne, a w dodatku szkodliwe: zwiększają lęk, zmniejszają zaufanie dziecka do rodzica i bardzo często odciskają się w pamięci jako wydarzenie traumatyczne.

➤ Przypomnij dziecku podobne sytuacje, w których sobie poradziło

Dobrym sposobem na dodanie dziecku odwagi może być przywołanie innej sytuacji, która też była dla niego trudna i z którą sobie poradziło: „pamiętasz, jak się bałeś pierwszy raz spać u kolegi, ale zdecydowałeś się zostać?”, „przypominam sobie, jak poradziłeś sobie ze strachem przed ...?”

➤ Opowiedz o swoich doświadczeniach z lękiem

Dzieci bardzo lubią słuchać historii dotyczących rodziców, a tym bardziej takich, które związane są z aktualną sytuacją. Dlatego warto opowiadać o swoich lękach z dzieciństwa i sposobach na ich przezwyciężenie. Dodatkowo kolejny raz dajemy dziecku do zrozumienia, że nie jest „odmieńcem”, ponieważ każdy się czegoś boi, nawet mama i tata.



Propozycje pracy z lękiem u dzieci i młodzieży.

➤ Subiektywna skala strachu

Polega na stworzeniu konkretnej listy wydarzeń wywołujących lęk i opisanie ich w skali od 0 do 100. Określamy sytuację, w której odczuwaliśmy lęk w skali 0-100 jako maksymalny, czyli 100% a potem określamy sytuację, w której nie odczuwaliśmy lęku, czyli 0%. Następnym krokiem jest zaznaczenie na skali innych sytuacji wywołujących lęk pomiędzy 0-100%. W ten sposób powstanie hierarchia sytuacji lękowych. U dzieci stosuje się „Lękową linijkę”.

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że lęk może być różny w różnych sytuacjach. Zadanie prowadzącego (rodzica):

1. Skalowanie listy czynności budzących lęk
2. Skalowanie sytuacji z listy (od 0 do 100)
3. Skalowanie konkretnego problemu.

- **Zastępowanie myśli lękowych** myślą alternatywną obniżającą lęk, np. „lęk nie potrafi mnie zranić”; „pomimo lęku mogę robić fajne rzeczy”.
- **Ćwiczenia oddechowe:**

Ćwiczenie oddechu przeponowego, obniżającego napięcie mięśniowe i rozluźniającego ciało. Ćwiczenie oddechu „na planie kwadratu”: - wdech nosem, w myślach liczymy do 4, - przytrzymanie oddechu, w myślach liczymy do 4, - wydech ustami, w myślach liczymy do 5. Maksymalna liczba oddechów 10.

- **Mój problem**

Dla młodzieży:

Złóż kartkę A4 na trzy części. I część - narysuj swój problem. II część – a teraz jakby to wyglądało, gdyby było lepiej. III część – a teraz jakby to wyglądało, gdyby było dobrze.

Dla dzieci:

Złóż kartkę A4 na trzy części. Jaka postać z filmu, komiksu mogłaby ci pomóc – narysuj. Jakby wyglądał ten lęk z tą postacią – narysuj.

- **Relaksacja dla dzieci** (rodzic czyta dziecku)

PŁATKI ŚNIEGU

Idziesz do lasu na spacer. Jest zima. Drzewa liściaste są огоłocone. Możesz dostrzec jedynie zieleń jodeł. Idziesz przez chwilę, aż odczujesz na nosie płatki śniegu. Spoglądasz w niebo i zauważasz, że ku ziemi szybują białe płatki śniegu. Nasłuchujesz, o czym opowiadają. One chcą ci powiedzieć, że pragną pokryć ziemię delikatną warstwą śniegu. Pod tym śnieżnym przykryciem może ona odpoczywać w ciszy i obudzić się na wiosnę do nowego życia. Zamykasz oczy i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Cicho, zupełnie cicho spadają one na ziemię. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Oddychasz bardzo regularnie i samodzielnie. Od czasu do czasu możesz usłyszeć wycie zimnego wiatru. Ale wiesz, że ogrzewa cię twój wełniany szal i zrobiona na drutach czapka. Twoje ubranie chroni cię od zimna i opadów. W rękawiczkach i w butach zimowych jest ci bardzo ciepło. Idziesz więc dalej i przysłuchujesz się płatkom śniegu. Wgłębi duszy odczuwasz ciszę i czerpiesz z niej nową siłę. Robisz wdech i wydech. Obserwujesz, jak płatki śniegu pokrywają powoli drzewa, krzaki i trawę. Słyszysz, jak opowiadają o dzieciach na wsiach i w miastach, które cieszą się z białego przepychu i lepią bałwany. Mówią o jeżach i świstakach, które ułożyły się do snu w swoich kryjówkach przypudrowanych białą mrozu. Opowiadają też o lisie, który z powodu nagłej burzy śnieżnej uciekł do jaskini niedźwiedzia. Uważnie przysłuchujesz się płatkom śniegu. Każdy z nich, który spada na ziemię, pozwala ci odczuć spokój. Robisz wdech i wydech, wdech i wydech. Powoli idziesz dalej. Na końcu lasu możesz rozpoznać pobielone śniegiem dachy domów. Wszystko jest spokojne i spokój jest także w tobie. A ponieważ jesteś całkiem wyciszony, możesz też odczuć w sobie nową siłę. Jesteś znowu w swoim pokoju, otwierasz oczy. Powoli się podnosisz. Zaciskasz pięści i wyciągasz się. Teraz jesteś świeży i rześki!



➤ **Bajka relaksacyjna dla dzieci** (rodzic czyta dziecku)

Mały niedźwiadek szedł wolno przez las. Czuł ogarniające go zmęczenie, nóżki zrobiły się jakieś ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce coraz swobodniej przeciskało się przez konary drzew, oświetlając wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał miś.

I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się mała łączka otoczona ze wszystkich stron drzewami. Stanął na jej skraju i znieruchomiał z zachwytu: niskie krzewy, trawa, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stóp. Na środku łączki zajaczki, króliczki, ba, nawet myszki wygrzewały się w promieniach słońca. Spojrzał na niebo. Było bezchmurne, słońce jakby wiedziało, że zwierzęta oczekują na jego promienie, bo świeciło bardzo mocno. Miś wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Głęboko odetchnął. W nos wkręcał się delikatny zapach trawy i kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku - pomyślał, po czym położył się wygodnie na trawie, jak na kocyku, łapki podłożył sobie pod głowę. Zamknął oczy. Odpoczywał. Oddychał miarowo i spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je. Powtórzył to jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i nóżki były jak z ołowiu. Wtulił się w trawkę jak w kołderkę. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo i miarowo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała, tak jak fale morskie, kiedy wolno i leniwie przybijają do brzegu. Poczuł się teraz tak dobrze! Delikatny wiaterek przesuwał się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie. Robił to raz i drugi, powtarzał wiele razy. Promienie słońca przyjemnie ogrzewały. Miś odpoczywał. Po chwili zasnął, a razem z nim zajaczki, króliczki i nawet małe myszki. Zrobiło się tak cicho, że nie słychać było nawet brzęczenia pszczoł. Słońce wolno szło po niebie. Nagle, nie wiadomo skąd, pojawiły się małe chmurki, rozpoczęły zabawę w chowanego, biegały po całym niebie, zagradzały drogę promyczkom, które płynęły na ziemię. Wiatr zaczął silniej dmuchać, łączka budziła się ze snu. Zabrzęczały pszczołki, które znowu zabrały się do zbierania miodu z kwiatów, ptaszki rozpoczęły swe trele, a motyle rozpościerając skrzydełka, unosiły się nad roślinkami. Wtem jeden z nich, taki najmniejszy motylek usiadł na nosku niedźwiadka i w rezultacie niechcący go przebudził. Miś leniwie otworzył oczy. Przetarł je łapkami. Ziewnął raz i drugi, przeciągnął się. Wiaterek tymczasem nagle zawirował, zatańczył i chłodnym powietrzem orzeźwił go. Najpierw dotknął jego łap. Wniknęła w nie ożywcza siła, miś poczuł, jakby zanurzył je w chłodnym strumyku. Ten przyjemny, orzeźwiający dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, jak prysznic ogarnął ciało, dając energię, przepelniając siłą. Miś łapkami, główką, nóżkami. Wstał, otrzepał futerko, poczuł się odprężony i wypoczęty. Wiaterek wzmagął się, coraz silniej, tańcząc po łące i zachęcając wszystkich do zabawy. W jego rytm pochylały się trawy, kwiatki, a nawet krzewy ruszały swymi gałązkami jak ramionami.

Cudownie wypocząłem - pomyślał miś. - Jutro na pewno tutaj powrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czeka tam przecież na mnie mama i przepyszny podwieczorek. W tym momencie pogłaskała się po brzuszku i ruszył energicznie, podskakując w rytm podmuchów, w kierunku swego domu.



„Prosiaczku, nie masz ani krzty odwagi!

– Nietatwo jest być odważnym – odparł Prosiaczek, lekko pociągając noskiem – kiedy jest się tylko Bardzo Małym Zwierzątkiem.”

Materiały zebrały: Iwona Hałuszczak i Kamila Nisio

Na podstawie:

nowastrona.sp5.chorzow.pl

mamadu.pl

dziecisawazne.pl

pedagogika-specjalna.edu.pl

A. Erkert, Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę

.