Jak radzić sobie z lękiem u dzieci?

**Uspokój lęk** – mózg dziecka, które odczuwa silny lęk, stawia organizm w trybie przetrwania (walki albo ucieczki). To czas, gdy dziecko nie odbiera z zewnątrz logicznych komunikatów słownych, prób przekonywania itp. Docierają do niego jedynie sygnały pierwotne, takie jak kojący dotyk czy przyjemny ton głosu. Zatem, zanim zrobisz cokolwiek innego, najpierw uspokój dziecko poprzez przytulenie, głaskanie, mówienie spokojnym głosem czy cichy śpiew.

**Dziecko patrzy na ciebie i bierze z ciebie przykład** – Gdy widzisz, że twoje dziecko czegoś się boi, podejdź do niego i powiedz: „Czy możesz spojrzeć mi w oczy i zobaczyć, czy się boję?”. Często sam fakt, że osoby wokół niego będą spokojne, będzie wpływało na to, że samo szybko odwoła swój sygnał alarmowy. Dzieci lękliwe są nadzwyczaj wyczulone na niepokój innych osób. Dlatego, jeśli odczuwasz lęk, szczerze o tym porozmawiaj z dzieckiem. Postaracie się razem znaleźć sposób na zredukowanie lęku.

**Wysłuchaj i okaż uznanie** – powiedz: „Wyglądasz na przestraszonego, chcesz żebym wziął cię za rękę?”, „To było naprawę straszne”, „Każdy się czasem boi, nawet dorośli. Tak, nawet ja!”, „Też bym się bał, gdyby przyśnił mi się taki koszmar”.

**Nie bagatelizuj** – jeśli zlekceważysz dziecięcy lęk dlatego, że wyda ci się nieistotny, jest wielkie prawdopodobieństwo, że następnym razem dziecko nie podzieli się z tobą innymi poważnymi lękami (nie mów np. „nie bądź niemądry”, „nie ma się czego bać”, „nie zachowuj się jak dziecko”)

**Stawiaj wyzwania** – ważne jest, by nie zostawiać dziecka z lękiem, nie pozwalać na to, by paraliżował jego życie. Postaraj się dawać mu małe wyzwania, dzięki którym będzie mogło pokonać swój lęk. Metodą małych kroków, przy odrobinie wsparcia dorosłego, będzie miało okazję zmierzyć się z tą emocją i ją ujarzmić. Np. jeśli Twoje dziecko boi się zasypiać przy zgaszonym świetle, możesz najpierw przyzwyczaić go do spania przy lampce, potem przy włączonym świetle w korytarzu itd.

**Zastosuj z dzieckiem ćwiczenia relaksacyjne** – mózg dziecka, które się boi ma trudności z przyswojeniem informacji o braku zagrożenia, nawet jeśli pochodzi ono z zaufanego źródła (np. od mamy i taty). Szuka wtedy wskazówek we własnym ciele. Jeśli dziecko oddycha spokojnie i powoli – jest to sygnał dla jego mózgu, że jest spokojne. Dlatego tak ważne jest stosowanie metod relaksacji – by uspokoić swoje ciało i umysł.

**Zauważaj dzielne zachowania** – pokaż dziecku, że z każdą nieprzyjemną emocją można sobie poradzić. Czasem wymaga to dłuższej i bardziej wytężonej pracy. Jednak by dziecko miało motywację, by się jej podjąć, staraj się zauważać jego sukcesy w zdobywaniu odwagi i przełamywaniu lęków.

**Oswajaj lęk i baw się** – postaraj się, by w proces radzenia sobie z lękiem był dla dziecka przyjemny. Staraj się wpleść w to zabawę. Trenuj z nim metody relaksacji w zabawny sposób (np. ćwiczenie głębokich oddechów można zmienić na udawanie, że jest się smokiem, który swoim głębokim oddechem chce przegonić kogoś, kto chce ukraść skarb), szukaj sposobów radzenia sobie ze strachami (np. zrób z dzieckiem polowanie na potwory, które zagnieździły się pod dziecięcym łóżkiem i nie pozwalają mu spać). Wyluzuj się i baw się. Uwaga: bądź ostrożny, by zabawa nie zmieniła się w ośmieszanie dziecka, bo będzie miała ona odmienny od zamierzonego skutek.

Opracowanie: Małgorzata Bojanko

Na podstawie: „Nie strach się bać” Lawrence J. Cohen