

LEKI DZIECIĘCE

O LĘKACH OGÓLNI

Każde dziecko od czasu do czasu boi się czegoś, co rodzicom wydaje się niegroźne: ciemności, wody, psów, różnych dźwięków, przestępców, śmierci. To normalne. U zdrowego dziecka lęki przemijają – te, z których wyrasta po pewnym czasie zastępują nowe. Psychologowie zauważyli, że lęki nasilają się w wieku: 2,5 roku; 6-7 oraz 10 lat.

Lęk to nie to samo co strach. Strach jest reakcją na konkretne zagrożenia, podczas gdy lęk powstaje na skutek wyobrażenia sobie zagrożenia. Dziecko może przywoływać w wyobraźni zagrożenie, którego kiedyś doświadczyło realnie lub stworzyć własny świat lęków. Przyczyną lęków może być także niezaspokojenie potrzeb dziecka – fizjologicznych czy psychicznych (brak poczucia bezpieczeństwa, miłości).

PRZYKAZANIA DLA RODZICÓW

1. Nie wyśmiewaj dziecka i nie zawstydzaj go.
2. Zrozum lęk dziecka.
3. Bądź cierpliwy, pamiętaj, że dziecko samo z tego wyrośnie.
4. Nie stosuj terapii szokowej, nie zmuszaj dziecka do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki nie jest do tego gotowe. Przez pewien czas pozwól mu unikać tej sytuacji, potem stosuj metodę „małych kroków”.
5. Nie stymuluj lęklivosti dziecka swoją własną pełną lęku postawą wobec życia. Nie strasz go niepotrzebnie (nie krzycz: „Jak nie będziesz grzeczny, to przyjdzie czarownica i Cię zabierze!”).

KIEDY RODZICE POWINNI SIĘ NIEPOKOIĆ

Wprawdzie dziecięce lęki są czymś naturalnym, ale zbyt intensywne i nieprzemijające mogą być emocją negatywną i niszczącą. Poznamy to po tym, że:

- reakcja lękowa jest zbyt silna w stosunku do bodźca
- towarzyszą jej reakcje somatyczne: np. blednięcie, pocenie się, drżenie, nawet utrata przytomności
- lęk permanentnie pochłania uwagę dziecka, nie przemija.

Uważna obserwacja dziecka gwarantuje dostrzeżenie niepokojących objawów. Tak silny lęk wymaga podjęcia dodatkowych działań, szukania przyczyn.

JAK RADZIĆ SOBIE

Z „DOMOWYMI POTWORAMI” ?

Czasami do naszych domów wprowadzają się zrodzone w dziecięcej wyobraźni potwory , duchy, groźne zwierzęta .Oto kilka sposobów radzenia sobie z nimi:

1. **Strategia „zaprzeczania”**. Polega na wmawianiu dziecku , że nie ma się czego bać , bo potwory nie istnieją. To metoda popularna , ale zwykle nieskuteczna , a stosowana zbyt długo nawet szkodliwa. Dziecko nie znajduje zrozumienia u najbliższych , nie ma się na kim wesprzeć . Nie polecam.

2. **Strategia „walki i wygnania”**. Staramy się za wszelką cenę pozbyć potworów z domu. W tym celu :

- stosujemy obrzędy i rytuały (tańce , zapraszamy do mieszkania Obrońcę – rzeźbę , pluszaka , maskę symbolizującą dobro , odwagę i siłę);
- stosujemy magiczną broń (np. spryskiwacza opatrzonego etykietą przedstawiającego przekreślonego potwora nalewamy magiczną miksturę i spryskujemy potwora a on znika; dziecko ma zawsze dostęp do spryskiwacza).

3.**Strategia „oswajania”**. Próbujemy nawiązać przyjaźń z potworami.

- Mówimy dziecku , że duchy nie jedzą maluchów , za to przepadają za rodzynkami, wystarczy je poczęstować , by stały się naszymi przyjaciółmi a nawet obrońcami .
- Stosujemy opisaną wyżej „magiczną miksturę” , która przemienia potwory w aniołki.

4.**Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i odwagę dziecka.**

- Bezpieczny kocyk. Wybieramy specjalny przytulny koc lub szal .Nazywamy go KOCEM BEZPIECZEŃSTWA i zawsze owijamy nim zaleknione dziecko.
- Amulet odwagi(breloczek , pomalowany kamień itp.)
- Wieczorna modlitwa do Anioła Stróża.
- Powtarzanie afirmacji, np. „Jestem bezpieczny. Jestem odważny. Radzę sobie w każdej sytuacji”.

5. **Czytanie bajek terapeutycznych** – Irena Molicka „Bajki terapeutyczne” Wyd. Media Rodzina of Poznań (z dużym wstępem o lękach u dzieci).

BYĆ MOŻE TE SPOSOBY NIE SPOWODUJĄ ZUPEŁNAGO ZNIKNIĘCIA POTWORÓW , ALE MOGĄ ZMNIEJSZYĆ POZIOM LĘKU U DZIECKA , A TO JEST PRZECIEŻ NAJWAŻNIEJSZE !

Opracowała :
Marzanna Adamek