

Jak uczyć dziecko radzenia sobie ze strachem?

Strach jest częścią naszego życia. Trzeba sprawić, by odwaga również stała się jego nieodzownym elementem. Niektóre lęki są naturalne, występują na pewnych etapach rozwoju. By pomóc dziecku je oswoić, dobrze jest z nim rozmawiać przed każdym nowym doświadczeniem- opowiadać o tym, jak będzie wyglądał pierwszy dzień szkoły, wizyta u nowych znajomych, zabieg w gabinecie lekarskim itd. Im więcej informacji, tym bardziej zostają oswojone emocje związane z nowym doświadczeniem; im więcej informacji, tym mniej lęku. Gdy rozmawiamy z dzieckiem o tym, czego się boi, poznajemy ten lęk i przestaje być tak straszny i paraliżujący.

Jak uczyć dziecko radzenia sobie ze strachem?

1. Nawet jeśli dziecięce lęki wydają się dorosłym irracjonalne, należy je traktować poważnie.
2. Trzeba poświęcić dziecku uwagę, rozmawiać z nim, postarać się dowiedzieć i zrozumieć, czego się boi, co je niepokoi.
3. Należy pomóc dziecku stopniowo stawiać czoło temu, co je przeraża.
4. Nie wolno dziecka straszyć. Należy uważać na to, co mówimy przy dziecku, i nie karmić jego wyobraźni strasznymi historiami.
5. Dobrze jest czytać dziecku bajki i różne opowieści, w których występują strachy. Pomagają one dziecku oswoić lęki- nazwać je, zrozumieć, czasem zobaczyć z całkiem innej, zabawnej strony. Warto też omówić z dzieckiem bajkę, pozwolić, aby dziecko zadało pytania, opowiedziało o tym, co czuje.
6. Warto zadbać o to, aby domowe życie przebiegało w stałym, znanym dziecku rytmie- ta stałość będzie budowała w dziecku poczucie bezpieczeństwa.
7. Nie należy dziecka na siłę zmuszać do spania w ciemnym pokoju- to nie pomoże dziecku oswoić się z ciemnością i lękami, które ta budzi. Warto wprowadzić rytuały takie, jak: kąpiel, czytanie bajki, przytulenie przed snem, które pozwolą pozbyć się napięcia. Lepiej też zostawić uchylone drzwi, żeby dziecko słyszało dobrze znane kojące odgłosy dochodzące z domu, lub zostawić małe światełko w pokoju dziecka.

8. Należy pamiętać o tym, aby dawkować dziecku oglądanie telewizji, a przede wszystkim zadbać o dobór właściwych dla dziecka programów.
9. Dziecko powinno być uczone stawiania czoła nowym doświadczeniom z nastawieniem, że może sobie z nimi poradzić. Powinno słyszeć słowa zachęty i być mobilizowane do podejmowania wyzwań (oczywiście wyzwań na miarę dziecka). Powinno czuć wsparcie ze strony dorosłych i móc skorzystać z ich pomocy, gdy tego potrzebuje. Takie doświadczenia będą uczyły dziecko postawy odwagi, stawiania czoła życiu, wiary, że się uda. A jeśli nawet nie, to można przecież zacząć jeszcze raz lub znaleźć inne rozwiązanie.
10. Trzeba dziecku opowiedzieć o czekającym je nowym doświadczeniu, nowej sytuacji, dostarczyć mu na ten temat rzetelnych informacji, by jego wyobraźnia nie dopisywała przerażających historii.

Na podstawie literatury opracowała Bożena Lubera