

Jak rozmawiać z dzieckiem przeżywającym lęk

(lub inne trudne emocje – rozdrażnienie, zniecierpliwienie, itp.)

1. Daj dziecku szansę na wyrażenie swoich emocji bez oceniania czy komentowania. Nie mów: „Nie ma się czego bać”, „Nic takiego się nie dzieje”, „Nie płacz”, itp. **Powiedz: Widzę, że się martwisz. Wygląda na to, że się boisz. Pozwól płakać. Przytul. Daj czas.**
2. **Daj dziecku przestrzeń do opowiedzenia o swoich uczuciach, pozwól opowiedzieć, narysować, odegrać scenki.** Możliwość opowiedzenia o trudnych emocjach w bezpiecznym otoczeniu, osobie, której dziecko ufa, obniża przeżywane napięcia.
3. Uznaj emocje dziecka, daj mu prawo czuć to, co czuje. **Powiedz: Tak, to może być trudne. Tak, taka sytuacja może powodować lęk.**
4. **Przypomnij dziecku sytuacje, w których sobie poradziło z lękiem** (może to było przedstawienie w przedszkolu, choroba w rodzinie, wyjazd na kolonie ..., czy coś innego).
5. **Opowiedz, jak ty radzisz sobie z lękiem** – ma to podwójną korzyść: 1. dziecko nie czuje się osamotnione w przeżywanych emocjach, inne, dziwne; 2. poza tym osoba dorosła modeluje pożądane zachowania, pokazuje skuteczne strategie radzenia sobie.

Ważne: W procesie pomagania dziecku przeżywającemu lęk najbardziej terapeutyczna jest postawa osoby dorosłej, która niejako swoim postępowaniem, zachowaniem „interpretuje” dziecku to, co się dzieje, nadaje znaczenie aktualnym wydarzeniom. Dziecko nie jest w stanie samodzielnie krytycznie ocenić napływających informacji, z którymi niewątpliwie na co dzień się spotyka przysłuchując się rozmowom osób dorosłych, słysząc doniesienia medialne itp. To my, dorośli w otoczeniu dziecka jesteśmy dla niego najbardziej znaczący i nam dziecko wierzy (im mniejsze, tym bardziej bezkrytycznie). Ale dziecko wierzy nie tylko w to, co słyszy, znacznie bardziej w to, co widzi. Jeżeli my radzimy sobie w tej trudnej sytuacji, jest szansa, że poradzi sobie i nasze dziecko. Jeżeli nam towarzyszy lęk, będzie on również u dziecka. Dlatego tak ważna jest również kondycja psychiczna nas, dorosłych.

Małgorzata Iwanowska- psycholog