



**ALEKSANDRA ZIELIŃSKA**

# **JAK WSPIERAĆ DZIECI W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM ???**

---

PORADNIK DLA RODZICÓW

---

Pandemia koronawirusa na świecie generuje wiele obaw, niepokoi, niepewności jutra. Otrzymuję sygnały od rodziców, którzy mają trudność dotyczącą tego, jak reagować na trudne zachowania swoich dzieci, odpowiadać na zadawane przez nie pytania, wspierać je w przeżywaniu emocji. Rodzice potrzebują wiedzieć, co robić, jak reagować i towarzyszyć dziecku przeżywającemu lęk. W odpowiedzi na te potrzeby, postanowiłam podzielić się swoją wiedzą, przekazać najistotniejsze dla Państwa informacje.

Niepokój i lęk dziecka może przejawiać się dwojako: dziecko albo mówi i pokazuje, że się czegoś boi - albo manifestuje swój nastrój w zupełnie inny sposób: może być rozdrażnione, szybko wpadać w gniew, być pobudzone ruchowo albo, apatyczne, marudne, zgłaszać objawy somatyczne (ból głowy, brzuszka), mogą pojawić się koszmary nocne, obgryzanie paznokci. Każda nagła zmiana w funkcjonowaniu dziecka powinna przykuć uwagę rodzica. Nie wszystkie dzieci bowiem przychodzą i mówią o swoich lękach, a niektóre są jeszcze zbyt małe, by potrafić je nazwać. Dlatego duża jest tutaj rola rodzica, który pomoże uwolnić napięcie, jakie gromadzi się w dziecku, spróbuje nazwać emocje odczuwane przez dziecko, pomoże poradzić sobie z przeżywanymi trudnościami.

Małe dzieci - takie, które jeszcze nie potrafią zrozumieć tego co się dzieje na świecie, reagują na stany emocjonalne swoich rodziców. Zarażają się emocjami opiekuna za pomocą neuronów lustrzanych. Kiedy dorosły jest zestresowany, zaniepokojony, dziecko szybko wyczuwa jego nastrój i zaczyna z nim rezonować - staje się podobnie rozdrażnione, zaczyna płakać, marudzić. Dzieci w wieku przedszkolnym i starsze, będą bardzo uważne na to, co rodzic mówi o obecnej sytuacji, jak komentuje działania rządu, służby zdrowia, jak zachowuje się w związku z całą sytuacją. Warto powstrzymać się od tego typu rozmów w obecności dzieci - odłożyć je na czas kiedy dzieci już śpią albo kiedy mamy absolutną pewność, że nas nie słyszą. Proszę pamiętać, że wiele z naszych wypowiedzi, np. „koniec świata”, „trzecia wojna światowa” dzieci mogą interpretować bardzo dosłownie. Zatem można sobie wyobrazić, jak duży lęk może wnieść właśnie taka informacja i jak trudno będzie później dziecku wytłumaczyć, że to był jedynie taki zwrot. Oglądanie programów w tv, słuchanie informacji w radiu o aktualnej liczbie zarażonych osób, ilości zgonów także nie powinno mieć miejsca w czasie, kiedy dzieci są obecne obok. Dzieciom w wieku wczesnoszkolnym wystarczą informacje, jakie mogą uzyskać od rodzica czy opiekunów. Adolescenci są narażeni na fakenewsy, jakie pojawiają się w internecie. Dobrze byłoby porozmawiać z nimi o fałszywych treściach umieszczanych w Internecie oraz możliwości zweryfikowania ich wspólnie z rodzicami.



Kiedy dziecko przychodzi z informacją, że się czegoś boi, dzieli się swoimi zmartwieniami warto docenić sam fakt, że odważyło się o tym porozmawiać. By należycie je zrozumieć dopytajmy czego konkretnie dotyczy ten niepokój - za zdaniem „boję się tego wirusa” może się kryć coś, czego zupełnie się nie spodziewamy, np. niepokój o to, jak radzą sobie dziadkowie, którzy mieszkają daleko i nie mają wsparcia od swoich bliskich, strach przed zastrzykami w szpitalu, tęsknota za rówieśnikami. Zrozumienie czego konkretnie dotyczy strach dziecka pozwoli adekwatnie na niego odpowiedzieć. Nie wolno nigdy zaprzeczać uczuciom dziecka, bagatelizować tego co aktualnie przeżywa.

*Warto podkreślić, że każdy ma  
prawo się bać - strach jest emocja,  
która ma nas chronić, przestrzegać,  
sprawiać byśmy dbali o siebie i byli  
ostrożni.*

Wobec dzieci, które niechętnie rozmawiają o tym co je trapi, możemy zastosować technikę otwartych drzwi - sami zaczynamy rozmowę, mówimy, że jesteśmy gotowi, by porozmawiać o obecnej sytuacji z dzieckiem, odpowiedzieć na jego pytania, rozwiązać wątpliwości. Czasem wystarczy trochę poczekać, by dziecko samo przyszło i zaczęło rozmowę. Z doświadczenia wiem, że dzieci zazwyczaj wybierają sobie najbardziej zaskakujący i niespodziewany z możliwych momentów na zadawanie trudnych pytań. Nic nie szkodzi, jeśli nie potrafimy udzielić odpowiedzi na każde zadane pytanie. Nikt z nas przecież nie wie, jak długo potrwa kwarantanna, ilu ludzi zachoruje. Nie warto kłamać ani składać obietnic, których nie jesteśmy w stanie dotrzymać. Bądźmy szczerzy, nie ryzykujmy utraty zaufania dziecka. Innym sposobem na niemówiące (i te mówiące też!) o problemie dziecko jest zainicjowanie sytuacji zabawowej w której dziecko może w bezpiecznych warunkach przepracować trudne dla niego emocje. Być może niektórzy z Państwa już słyszeli, jak wasze pociechy bawią się, np. w lekarza, który leczy chorych na koronawirusa - moje własne dziecię tworzyło specjalne lekarstwo podczas kąpieli, ze wszystkich dostępnych w łazience kosmetyków do mycia.

U dzieci w wieku 3-7 lat możemy wykorzystać „myślenie magiczne” w radzeniu sobie z przeżywanymi lękami. W teorii Jeana Piageta pojawia się ono w okresie myślenia przedoperacyjnego. Myślenie magiczne charakteryzuje brak logiki, porządku czasowego i przestrzeni, uwzględniania praw przyrody. Dziecko nadaje cechy ludzkie przedmiotom i zwierzętom, zachodzące zjawiska może tłumaczyć magią i czarami. W tym okresie magiczne prawdy są przyswajane bezkrytycznie. Wiedząc o tym możemy wykorzystać najróżniejsze „czary-mary”, by pomóc dzieciom uporać się z przeżywanymi lękami. Dzieci, które się boją mogą wykonać z plasteliny, masy solnej strażników, którzy będą chronić dom i domowników, mogą wykonać magiczne mydélka, świecezki, ciasteczka pomagające przepędzić wirusy z organizmu. Tutaj ogranicza nas tylko fantazja.





Dobrze sprawdza się też rysowanie „starszków-potworków” - które w drugim etapie rysowania można ośmieszyć poprzez domalowanie im elementów niespodziewanych, groteskowych. Taki obrazek można też dać na pożarcie „Pożeraczowi straszków i smuteczków” - pożeraczem może być wybrana maskotka, albo pudełko po chusteczkach do nosa, które przerobimy na takiego stworka. Uwalniające od napięcia są wszystkie zabawy ruchowe w „zapasy”, siłowanki z mamą lub tatą, zwijanie w naleśnik, kołysanie, przytulanie a także masażyki i relaksacje. Chcąc zachęcić dzieci do przestrzegania ostrożności, częstego mycia rąk - zamiast straszyć ewentualnymi konsekwencjami warto skorzystać z bajek dostępnych w Internecie: do poczytania „Masz tę moc”, „Bajka o Królu Wirusie i dobrej kwarantannie”i do obejrzenia: „Krótki film o koronawirusie dla dzieci”, „Edusie” - odcinek 1 - dostępne na [www.youtube.pl](http://www.youtube.pl)



Starsze dzieci uczymy wyłapywać myśli, które, kiedy się pojawiają generują więcej lęków. Myśli lękotwórcze lubią występować w towarzystwie swoich koleżanek - tak więc każda taka jedna myśl, pociąga za sobą pojawianie się kolejnych. Warto przyjrzeć się tym myślom i skonfrontować je z rzeczywistością, sprawdzić na ile są prawdziwe. Wspólnie zastanowić się, jak można sobie z nimi poradzić, przeanalizować co pomaga w chwilach lęku i napięcia.



Na koniec proszę pamiętać, że chcąc dawać wsparcie dziecku, opiekować się jego emocjami, należy najpierw zadbać o siebie. „Z pustego nawet Salomon nie naleje”. Jeśli rodzic będzie przemęczony, zestresowany, przeciążony nadmiarem obowiązków nie będzie w stanie reagować ze spokojem na to, co dzieje się z jego dzieckiem.

Proszę zatem dbać o właściwą ilość snu, picie wody, zdrową dietę, aktywność fizyczną, zorganizować sobie czas na własne przyjemności, możliwość odpoczynku, zrelaksowania się. Proszę pamiętać, że istnieje możliwość skontaktowania się ze mną podczas rozmowy telefonicznej albo w formie online.

*Aleksandra  
Zielińska*

Psycholog