Jak wspierać dzieci w lęku?

Gdy rodzic widzi jakieś trudności lub strach u swojego dziecka naturalne jest, że chce mu od razu pomóc. Co jak najbardziej jest zrozumiałe, ponieważ rodzice darzą miłością swoje dzieci. Jednak często stosowaną formą wsparcia jest zaprzeczanie towarzyszącym emocjom dziecka. Na przykład odruchowo używamy następujących zwrotów:
„Nie przejmuj się"; „Nie bój się"; „Nic się nie stało".
Jednakże to uczy dzieci tego, że nie mogą wyrażać swoich uczuć i emocji, a w konsekwencji zaczynają je tłumić. Czy to aby na pewno prowadzi do rozwiązania problemu? Czasem nieświadome reakcje na pojawiające się obawy mogą powodować podtrzymywanie lęku. Na przykład, gdy rodzic wyczuwa już niepokój u swojego dziecka i zaczyna mu pomagać, gdy nie ma jeszcze takiej potrzeby. Taka sytuacja może mieć miejscy, gdy rodzic również odczuwa lęk. Taki utrwalony wzorzec postępowania nie jest dobrą metodą na radzenie sobie z lękiem, ponieważ dziecko nie konfrontuje się z nim tylko unika go. Następną kwestią jest również to, że dzieci naśladują swoich rodziców. Jeżeli sposobem rodzica na radzenie sobie z lękiem jest unikanie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko również będzie podążało za nim.

Poniżej przedstawię kilka propozycji na to jak być z dzieckiem w trudnych emocjach. Przede wszystkim najważniejsze jest towarzyszenie w emocjach, warto zauważyć je, nie udawać, że ich nie ma i nie zaprzeczać. A w jaki sposób możemy to zrobić? Nic skomplikowanego, po prostu nazwać to, co widzimy, na przykład powiedzieć:
„Widzę, że czegoś się przestraszyłeś"
„Czy właśnie pojawił się u Ciebie strach?"
lub jeżeli nie jest to dla nas jasne- zapytać „Co teraz czujesz?"
Później, powinno się zadbać o poczucie bezpieczeństwa dziecka, czyli na przykład powiedzieć: „Jestem tu z Tobą", „Widzę, że to dla Ciebie trudne, czy potrzebujesz mojej pomocy?", „Co mogę dla Ciebie zrobić?". Ważna jest również psychoedukacja, czyli wytłumaczenie dziecku, czym jest lęk: „Każda emocja jest ważna, bo nam o czymś mówi i lęk tak samo. Daje nam znać, że pojawiło się jakieś zagrożenie i mobilizuje nasze ciało do działania lub ucieczki". Następnym korkiem może być zaproponowanie takiej czynności, która zazwyczaj pomaga i przynosi ulgę dziecku np. przytulenie, zagranie w ulubioną grę, oddychanie, rysowanie itp.
Taki sposób towarzyszenia pomaga w oswajaniu dziecięcych emocji.

Psycholog szkolny

Olga Mocek