

STRACH – wróg czy przyjaciel?

Częstym problemem dzieci, z jakim zgłaszają się do Poradni rodzice jest **lęk**. Doświadczają go dzieci w każdym wieku i stanowi on normalną część procesu rozwoju; niemowlęta doświadczają lęku separacyjnego przed rozłączeniem z mamą i boją się nieznajomych ludzi. Wczesne dzieciństwo z kolei to czas obfitujący w różnego rodzaju lęki: przed ciemnością, potworami, zwierzętami czy włamywaczami. Nastolatki powszechnie przeżywają lęk przed oceną ze strony innych (zwłaszcza rówieśników) i przed odrzuceniem.

Mimo iż lęk jest normalną emocją, która w przeciętnym natężeniu pomaga nam w codziennym życiu i chroni przed niebezpiecznymi sytuacjami, to czasami jednak wymyka się spod kontroli. Zamiast mobilizować do działania powoduje silny stres, negatywne przeżywanie wielu powszechnych sytuacji i próby unikania ich. Konsekwencją jest omijanie wielu życiowych radości, tracenie okazji uczestnictwa w różnych wydarzeniach, poznawania nowych koleżanek i kolegów.

Wspólnym mianownikiem wszystkich lęków jest przewidywanie, że wydarzy się coś złego oraz pewne charakterystyczne zjawiska zachodzące w naszym ciele. Są to:

1. **Pełne lęku myślenie** – skupienie na potencjalnym zagrożeniu oraz chęć ucieczki. Natężenie tych myśli może być tak duże, że trudno wówczas myśleć o czymkolwiek innym... Skupienie na możliwym niebezpieczeństwie bywa bezcenne, gdy np. mamy przejść przez ruchliwą ulicę; źle byłoby, gdyby wówczas zaprzętało naszą głowę fantazjowanie o promocjach w naszym ulubionym sklepie...
2. **Odczucia cielesne** – wynikające z faktu, że całe nasze ciało staje w pogotowiu: szybciej oddychamy, szybciej bije nam serce, nasze mięśnie napinają się, zaczynamy się pocić, możemy czuć skurcz żołądka.
3. **Pełne lęku zachowanie** – wszystko, co zadziało się w naszym umyśle i w naszym ciele przygotowało nas do jednej z dwóch możliwości reakcji: walki lub ucieczki.

Wszystkie te zmiany, jakich doświadczamy przeżywając lęk, są pomocne na krótką metę. Jednak jeśli trwają zbyt długo lub pojawiają się zbyt często – zwłaszcza w sytuacjach gdy rzeczywistego zagrożenia po prostu nie ma, stają się problemem.

Zaczynają nam doskwierać różne dolegliwości; dzieci skarżą się najczęściej na bóle brzucha, bóle i zawroty głowy. W ich myśleniu widoczne jest coraz silniejsze zwątpienie we własne możliwości, przewidywanie czarnych scenariuszy zdarzeń, rezygnowanie z podejmowania zadań.

Rodzice lub opiekunowie często widzą jak wyczerpujące są dla dziecka sytuacje wymagające odezwania się do rówieśnika, odpowiedź na forum klasy, ile energii dziecka pochłania zamartwianie się. Często sami mają podobne doświadczenia ze swojego życia, i mają świadomość ile trudu kosztowało ich samych pokonywanie swoich lęków. Z wieloma z nich sami nauczyli się po prostu żyć...

Jeżeli niepokój przeżywany przez dziecko stanowi dla niego problem, to warto pomóc mu przezwyciężyć tego typu trudności poprzez **nauczenie panowania nad lękiem**. Co bowiem istotne – lęk nie zniknie z jego życia (bo i ono i my jako jego rodzice bylibyśmy wtedy w nie lada kłopotcie), natomiast może nauczyć się radzenia sobie z nim.

Przejawy lęku miewają różne natężenie: od dużej wrażliwości, nadmiernego przejmowania się różnymi sprawami, poprzez rozpaczliwe próby ukrywania swoich trudności aż do rezygnacji i wycofania, w tym odmowy chodzenia do szkoły.

W części sytuacji niezbędna będzie pomoc terapeuty, jednak w wielu z nich wystarczy wiedza rodzica, w jaki sposób reagować na zachowania lękowe dziecka i jak pomagać mu w pokonywaniu lęków. W obydwu przypadkach – zarówno dziecka będącego pod opieką specjalisty jak i dziecka takiej pomocy nie wymagającego, umiejętności rodzica będą miały ogromne znaczenie.

Stąd pomysł, aby w gąszczu ukazujących się publikacji i poradników podpowiadać Państwu te, które z pewnością są cenne i godne polecenia. Zatem – zapraszamy do lektury!

Na początek propozycja dla młodszych dzieci:

Książka z serii „Akceptuję, co czuję”, pod tytułem „Strach – wróg czy przyjaciel?”, autorzy: Isabelle Filliozat i Fred Bengalia, wydawnictwo Egmont.



Z opisu wydawcy (<https://egmont.pl/Strach-wrog-czy-przyjaciel-Akceptuje-co-czuje.16334878.p.html>):

„Czego boi się twoje dziecko? Potwora pod łóżkiem? Sąsiadki z piętra niżej? Malutkiej mrówki? Bez względu na to, co to jest, warto **strach dziecka** potraktować poważnie. Jak to zrobić? Jak pomóc dziecku zmierzyć się z tym, co budzi w nim lęk? Pierwszym krokiem może być wspólna zabawa z dowcipnie ilustrowaną książką „Strach – wróg czy przyjaciel. Akceptuję, co czuję”.

Bohaterka książki „**Strach – wróg czy przyjaciel. Akceptuję, co czuję**” jest surykatka. Sympatyczny futrzak pokazuje dzieciom, jak oswoić swoje lęki. Okazuje się, że to nie takie trudne. **Strach** nie jest wcale zły, strachu nie trzeba się bać. Strach jest czasem wręcz pomocny - w ostrzeganiu przed niebezpieczeństwem i motywowaniu do działania.

W książce „Strach – wróg czy przyjaciel. Akceptuję, co czuję” za pomocą zadań, ćwiczeń poznamy praktyczne i skuteczne techniki przeciwlękowe – mogą m.in. samodzielnie przygotować spray na potwory! Dowiadują się, że odrobina strachu jest w życiu niezbędna do podjęcia wyzwań, a jego brak może zamknąć oczy na niebezpieczeństwo.

Książka, pełna psychologicznej wiedzy będzie znakomitym wsparciem dla dzieci do lat 6 oraz ich opiekunów. Książka zawiera zeszyt z poradami dla rodziców, z którego czytelnicy czerpią użyteczną wiedzę garściami”.

Książka przydatna zarówno dla dzieci w wieku przedszkolnym jak i wczesnoszkolny, zawiera bowiem wiele cennych informacji dotyczących lęku, sytuacji kiedy może się on pojawiać oraz mechanizmu jego powstawania. Wszystko to jest znakomicie zilustrowane, co ułatwia przekazanie – tych wcale nie tak łatwych – informacji.

Dodatkowym atutem w przypadku dzieci jest angażujący charakter książki: jest ono zachęcane do rysowania, naklejania, zaznaczania itp., co uatrakcyjnia całość i jak w przysłowiowym haśle „uczy – bawiąc”. Poza tym samo w sobie pomaga w uwolnieniu emocji...

Młodszym dzieciom, mającym jeszcze trudność z rozpoznawaniem przeżywanych emocji, poprzez podawanie licznych przykładów pomaga je nazywać. Podpowiada także sposoby pomocne w uspokojeniu się.

Moim ulubionym ćwiczeniem, będącym często odkrywczym także dla nastolatków z którymi pracuję, jest wyobrażenie sobie a następnie narysowania wspaniałego ciasta, na którego widok cieknie nam ślinka... Gdy praca jest gotowa, odwołując się do apetyczności narysowanego tortu, rozmawiam z dzieckiem o (smutnym skądinąd) fakcie, iż nie da się go zjeść! Jest to znakomicie ilustrujący sposób przedstawienia dzieciom działania lęku w głowie: choć obraz wygląda bardzo prawdziwie, w rzeczywistości NIE ISTNIEJE.

Książka zawiera ponadto przystępnie napisany poradnik dla rodziców dotyczący emocji i wspierania dzieci w nauce radzenia sobie z nimi. Pokazuje najczęstsze sposoby pomocy dziecku przeżywającemu trudne emocje np. pocieszanie, pomniejszanie oraz podpowiada metody bardziej skuteczne.

Książka naprawdę godna polecenia, dzięki której rodzic będzie wiedział jak rozmawiać z dzieckiem o lęku i jak je wspierać a dziecko bez znudzenia będzie mogło odkrywać skomplikowany świat emocji.

Psycholog, terapeuta – Amelia Henc