

LĘK – jak pomóc dziecku go przezwyciężyć

1. Nigdy nie strasz!

Nawet w żartach nie mów, że je zostawisz, oddasz komuś, że zabierze je Baba- Jaga albo policjant.

2. Nie wyśmiewaj dziecka.

Traktuj jego lęki poważnie, nawet jeśli wydają ci się bezsensowne. Nie zawstydzaj przed innymi.

3. Nie unikaj sytuacji,

w których dziecko się boi, ani nie stosuj terapii szokowej, ale pomagaj mu je stopniowo przełamywać (metoda małych kroków np. dziś zapalimy światło na całą noc w twoim pokoju, jutro spróbujemy zgasić jak zaśnie, ale zostawimy światło na korytarzu)

4. **Nie perswaduj i nie krzycz.** Tłumaczenia wprost nie pomagają. Bądź spokojny.

5. **Pozwól mu się bać.** Uznaj jego prawo do lęku, przytul zamiast mówić „nie ma się czego bać”. Ale też kontroluj co ogląda w TV i komputerze, porządkuj jego świat.

6. **Staraj się zrozumieć lęk dziecka** – nie wypytuj, ale obserwuj kiedy pojawi się lęk, w jakich sytuacjach, po jakich sytuacjach ?

Rodzaje lęków u dzieci

Lęk przed rozstaniem (wyjście mamy z domu, pierwsze dni w przedszkolu)

- Nie lekceważ lęku, nie wymykaj się ukradkiem, nie wrywaj się, gdy trzyma cię kurczowo
- Pożegnaj się z dzieckiem, wyjaśnij, przytul, zapewnij, że kochasz i wrócisz
- Wcześniej przygotuj go na rozstanie
- Stopniowo wydłużaj czas rozstania
- Zawsze mów, kiedy wrócisz i dotrzymuj słowa

Lęk przed ciemnością

- Wprowadź rytuały wieczorne
- Kontroluj co dziecko ogląda w telewizji
- Wieczorem nie czytaj bajek, które wywołują silne emocje
- Zapal lampkę, uchyl drzwi

Lęk przed zwierzętami

- Nigdy nie strasz dziecka zwierzętami
- Czytaj mu przyjemne i pogodne książeczki o zwierzętach
- Opowiadaj o życiu zwierząt i ich zwyczajach
- Stopniowo oswajaj ze zwierzęciem, którego się boi (wycieczka do ZOO, do znajomych)

Lęki nocne (wybuchy stłumionych emocji)

- Zapal światło
- Przytul dziecko, zapewnij, że jest bezpieczne
- Mów spokojnie i łagodnie
- Nie przejmuj się jego agresją
- Nie budź go na siłę
- Gdy lęki nocne powtarzają się często, są bardzo intensywne – poradź się psychologa