

Jak radzić sobie z lękiem?

Zapraszam do obejrzenia filmu:

„Lęk co zrobić, by Tobą nie zawładnął”

<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk>

Szanowni Rodzice!

Poniżej przedstawiam wskazówki dotyczące rozmowy z dzieckiem/nastolatkiem, który odczuwa lęk?

- **Zauważ strach/lęk u drugiej osoby i pozwól jej wypowiedzieć się:**

Warto używać zwrotów potwierdzających nasze zainteresowanie i gotowość wsparcia drugiej osoby: „widzę, że się wystraszyłeś”, „czy to cię niepokoi?”, „to było straszne, prawda?”, „czy czujesz teraz lęk?”,

Dla dzieci pomocy może być dotyk: za jego zgodą, przytulenie i pozwolenie na płacz przynosi mu ulgę.

Poprzez postawę akceptującą i empatyczną dajemy dziecku tyle czasu, ile potrzebuje na przeżycie emocji. Nie zaleca się używać sformułowań: „no już, już, starczy tych łez”, „nie przesadzaj”.

- **Zaakceptuj realność emocji**

Warto spróbować wczuć się w sytuację dziecka i powiedzieć: „*też czułbym przerażenie*”, „*wiem, że to jest dla ciebie straszne*”, „*to rozumiałe, że tak się czujesz*”.

Bagatelizowanie lęku buduje w dziecku poczucie, że jego emocje są nieadekwatne czy niepotrzebne. Utrudnia kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, otwartości dziecka do rozmowy. Dziecku może być trudniej zaufać swoim odczuciom; zyskuje poczucie, że nie może sobie poradzić z sytuacją. Pozostaje osamotnione ze swoimi emocjami.

- **Przypomnij dziecku sytuację, w której wygrało z lękiem/strachem**

„*Pamiętasz, jak się bałeś, kiedy była burza, a Ty zdecydowałeś się odstąpić zasłony?*”, „*Pamiętam, jak poradziłeś sobie ze strachem, kiedy ...?*”.

- **Opowiedz o swoją historię / doświadczenia z lękiem**

Warto opowiadać o swoich lękach z dzieciństwa i sposobach na ich przezwyciężenie. Dziecko zrozumie wówczas, że każdy się czegoś boi, nawet mama i tata.

Szczera rozmowa pomaga w pokonywaniu lęku i strachu.

- Rozmawiaj w taki sposób, który prowadzi do współpracy

Wspieraniu innych, budowaniu bezpieczeństwa pomaga mówienie: „chciałbym ci pomóc”, „spróbujemy razem poradzić sobie z lękiem, który czujesz”, „jestem tutaj, aby ci pomóc”. Dziecko wówczas będzie nie tylko przeżywało uczucia, ale zacznie odzyskiwać poczucie kontroli.

Warto wspólnie wymyślać sposoby radzenia sobie z lękiem. Jeśli dziecko nie chce spróbować jakiegoś pomysłu i się wycofuje, zaakceptujmy to.

Zmuszanie do przełamywania strachu/lęku przeważnie jest bezskuteczne i pogłębia te emocje.

Istotą pokonania strachu, jest dokonanie wyboru przez dziecko, a nie zrobienie tego, co rodzic proponuje. Bycie zależnym wzmacnia strach. Dlatego „terapię szokową” (np. wrzucenie dziecka do wody „na siłę”) są szkodliwe zwiększając lęk, niekiedy prowadząc do traumy.

- Aby poradzić sobie z chronicznymi, silnymi lękami warto pamiętać o **desensytyzacji**. Jest to proces terapeutyczny mający doprowadzić do osłabienia/ustąpienia lęku, który pojawia się w określonych sytuacjach (np. lęk przed pajakami, ciemnością itp.) (przykładowy opis: <https://www.medme.pl/choroby/systematyczna-desensytyzacja-czyli-jak-leczyc-fobie,405.html>)

Na zakończenie proponuję obejrzeć dłuższy film:

Jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z lękiem i poczuciem zagrożenia?

<https://www.youtube.com/watch?v=fk0tl6VT3yo>

Pozdrawiam

P. Stachnik