

Strach

Strach jest częścią naszego życia jednak ważne jest, aby odwaga stała się jego nieodzownym elementem.

Niektóre lęki są naturalne i występują na pewnych etapach rozwoju. Najmłodsze niemowlę zostanie niemal z każdym, ale gdy jest starsze, zaczyna się bać obcych. Dziecko między dwunastym a trzydziestym miesiącem życia szczególnie obawia się rozstań z rodzicami. W wieku przedszkolnym pojawiają się lęki przed: duchami, smokami, potworami, itp. Później dzieci zaczynają się bać rzeczy bardziej realnych, np. choroby lub nieszczęścia.

Strach jest nam ludziom – dzieciom i dorosłym potrzebny, by pomóc ustrzec się przed zagrożeniami, chroni nas przed wchodzeniem w różne niebezpieczne sytuacje. Jest naszym sprzymierzeńcem, dopóki jego siła nie zaburza naszej kontroli nad nim. Nie możemy jednak dopuścić, by rządził naszym życiem i paraliżował działania.

Jeżeli pozwolimy dziecku wycofać się ze wszystkich sytuacji, których się boi, to będzie się ich bało jeszcze bardziej. Nie chodzi tutaj o to, by np. na siłę zostawiać dziecko w ciemnym pokoju lub pozostawić je w nowym miejscu bez przygotowania na to nowe doświadczenie. W sytuacjach, gdy brakuje nam informacji, do akcji wkracza wyobraźnia, która produkuje obrazy bardziej przerażające od wszystkiego, co naprawdę mogłoby się wydarzyć. By pomóc dziecku oswoić lęki, dobrze jest z nim porozmawiać przed każdym nowym doświadczeniem, opowiadać np. o tym jak będzie wyglądał pierwszy dzień szkoły, wizyta u nowych znajomych, zabieg w gabinecie lekarskim, itp.

Przede wszystkim trzeba dziecko oswajać z rzeczami, sytuacjami, które mogą te lęki budzić. Należy wyjaśniać, informować, by nie musiało wypełniać luk odpowiedziami wyobraźni. Towarzyszyć i wspierać, gdy stawia czoło nowym wyzwaniom, by w przyszłości mogło samodzielnie i odważnie podejmować życiowe zadania. Im więcej informacji, tym mniej lęku.

Jak uczyć dziecko radzenia sobie ze strachem?

1. Nawet jeśli dziecięce lęki wdają się dorosłym irracjonalne, należy traktować je poważnie.
2. Trzeba poświęcić dziecku uwagę, rozmawiać z nim, postarać się zrozumieć, czego się boi, co niepokoi.
3. Należy pomóc dziecku stopniowo stawiać czoło temu, co je przeraża.
4. Nie wolno dziecka straszyć. Należy uważać na to, co mówimy przy dziecku i nie karmić jego wyobraźni strasznymi historiami.
5. Dobrze jest dziecku czytać bajki i różne opowieści, w których występują strachy. Pomagają one dziecku oswoić lęki – nazwać je, zrozumieć, czasem zobaczyć z całkiem innej strony. Warto też omówić z dzieckiem bajkę, pozwolić, aby dziecko zadało pytania, opowiedziało o tym co czuje.
6. Warto zadbać o to, aby domowe życie przebiegało w stałym, znanym dziecku rytmie – ta stałość będzie budowała w dziecku poczucie bezpieczeństwa.
7. Nie należy dziecka na siłę zmuszać do spania w ciemnym pokoju – to nie pomoże dziecku oswoić się z ciemnością i lękami, które ta budzi. Warto wprowadzić rytuały takie, jak: kąpiel, czytanie bajki, przytulenie przed snem, które pozwolą pozbyć się

napięcia. Lepiej też zostawić uchylone drzwi, żeby dziecko słyszało dobrze znane kojące odgłosy dochodzące z domu lub zostawić małe światelko w pokoju dziecka.

8. Należy pamiętać o tym, aby dawkować dziecku oglądanie telewizji, a przede wszystkim zadbać o dobór właściwych dla dziecka programów.
9. Dziecko powinno być uczone stawiania czoła nowym doświadczeniom z nastawieniem, że może sobie z nimi poradzić. Powinno słyszeć słowa zachęty i być mobilizowane do podejmowania wyzwań (oczywiście wyzwań na miarę dziecka). Powinno czuć wsparcie ze strony dorosłych i móc skorzystać z ich pomocy, gdy tego potrzebuje. Takie doświadczenia będą uczyły dziecko postawy odwagi, stawiania czoła życiu, wiary, że się uda. A jeśli nawet nie, to można zacząć jeszcze raz lub znaleźć inne rozwiązanie.
10. Trzeba dziecku opowiedzieć o czekającym je nowym doświadczeniu, nowej sytuacji, dostarczyć mu na ten temat rzetelnych informacji, by jego wyobraźnia nie dopisywała przerażających historii.