

## Poznaję emocje - cz.II LĘK

W poprzedniej części nauczyliśmy się jak rozpoznawać objawy lęku i umiejscowić go w ciele. Gdy dziecko potrafi rozpoznać i nazwać co się z nim dzieje, łatwiej poradzi sobie z nieprzyjemnymi odczuciami. W niniejszym artykule przyjrzymy się co przyczynia się do powstawania lęku oraz jak pomóc dziecku, gdy go przeżywa.

### Jak mogę temu zapobiec?

#### **Dziecku nie sprzyjają:**

- **konflikty**, uczestniczenie w kłótniach rodzinnych,
- **brak wsparcia w przeżywaniu trudnych emocji** - wyśmiewanie np. "chłopaki nie płaczą", "zachowujesz się jak duża dzidzia", umniejszanie "ty to jesteś panikara", "no i po co ryczysz?", ignorowanie - niezauważanie dziecka i tego co przeżywa,
- **brak spójności w otoczeniu** - dziecko nie potrafi przewidzieć co się za chwilę wydarzy i z góry zakłada, że będzie to coś stresującego,
- **nadopiekuńczość ze strony rodziców** - przedwczesne zapobieganie jakimkolwiek stresującym sytuacjom, które mogą się wydarzyć. Rozwiązywanie za dziecko wszystkich problemów, tak aby nie dopuścić do przeżywania przez nie trudnych emocji. Każdy z nas musi się nauczyć jak radzić sobie ze stresem i lękiem. To jest dobry czas na naukę!
- **przysłuchiwanie się jak dorośli rozmawiają o lęku przed wirusem** - dzieci łatwo wyczuwają emocje i atmosferę panującą w domu. Gdy rodzice się boją i pokazują to dziecku - dziecko również się boi,
- **wspólne oglądanie wiadomości** - wiadomości telewizyjne i internetowe dostarczają ważnych informacji na temat bieżących sytuacji, zawierają jednak zazwyczaj silny negatywny ładunek oraz szokujące nagrania, które wzbudzają w dzieciach strach.

### Jak mogę pomóc swojemu dziecku?

1. **Pomóż mu zrozumieć lęk** (w załączniku na końcu znajdują Państwo pomocny scenariusz do ćwiczeń).  
Wy tłumaczenie czym jest lęk i jak go odczuwamy oraz zlokalizowanie lęku w ciele będzie dla niego bardzo pomocne.

Dzieciom często wydaje się, że są chore i nie rozumieją, że to co czują w ciele jest objawem lęku. Nauka rozróżniania tych odczuć pomoże im w przyszłości lepiej radzić sobie z lękiem.

- pomóż mu nazywać emocje jakie przeżywa oraz nazywaj swoje emocje, aby uwrażliwić dziecko na stany emocjonalne innych.

## 2. Pozwól na wyrażanie emocji.

- zarówno płacz, złość jak i drżenie ciała jest ważne, aby wrócić do stanu równowagi.

## 3. Regularne ćwiczenia relaksacyjne.

Trening relaksacyjny pozwala rozwinąć świadomość własnych reakcji płynących z ciała oraz kontrolowanie ich. Systematyczne napinanie i rozluźnianie mięśni prowadzi do odprężenia. Można też nauczyć dzieci kojarzyć stan relaksu z jakimś słowem, np. spokój - wówczas będą mogły użyć tego słowa, gdy zaczną odczuwać niepokój. Pomocne są również ćwiczenia oddechowe i masaże.

### **Przykładowe, krótkie propozycje ćwiczeń napinających i rozluźniających ciało:**

- nauka zaciskania i rozluźniania żołądka - dziecko ma za zadanie wyobrazić sobie, że przeciska się przez ciasny płót
- napinanie i rozluźnianie ręki - dziecko wyobraża sobie, że wyciska w dłoni cytrynę.

## 4. Wzmacniaj silne strony dziecka.

- chwal dziecko, gdy dobrze radzi sobie z trudną sytuacją oraz wspominaj takie w których dało sobie radę,
- wzmacniaj samoocenę dziecka - zachęcaj je do mówienia o sobie w pozytywny sposób, szukania w sobie mocnych stron.

## 5. Ogranicz napływ informacji.

- nie należy oglądać z dzieckiem wiadomości TV,
- kontroluj treści napływające z Internetu - zwróć szczególną uwagę na tzw. Fake Newsy - fałszywe informacje. Ucz dziecko jak rozpoznawać czy podane informacje są prawdziwe. Nie powinno sugerować się jedynie nagłówkiem oraz należy zawsze sprawdzić źródło,
- bądź uważny podczas rozmów z dorosłymi o wirusie przy dziecku,
- należy podawać tylko tyle informacji ile jest w dziecięcym świecie potrzebnych: np. do kiedy planowane jest zamknięcie szkoły, jak należy się zabezpieczać przed chorobą.

## 6. Odzyskiwanie kontroli.

- pokazuj dziecku nad czym mamy kontrolę w danej sytuacji (np. mamy kontrolę nad swoim zdrowiem i wyrażamy to poprzez unikanie zbiorowisk, noszenie rękawiczek, częste mycie rąk itp.)
- tutaj również przydaje się nauka płynąca z ćwiczeń relaksacyjnych.

**Życzymy dużo spokoju!**

Źródło: Terapia dzieci i młodzieży. Procedury poznawczo-behawioralne. P.C.Kendall