

Oswojenie lęku u dziecka w wieku przedszkolnym

Utrzymująca się sytuacja epidemiologiczna sprawia, że dopadają nas różne uczucia, od lęku, zniecierpliwienie po złość i frustrację. To bardzo indywidualne i nie ma jednego dobrego wzorca reagowania. Należy jednak zwrócić uwagę na jedną z różnic pomiędzy myśleniem dorosłych a dzieci, na temat okoliczności w jakich się znaleźliśmy. **Dzieciom trudniej jest oddzielić fakty, od tego, co przypadkowo usłyszą.** Dlatego tak ważne jest, jak i czy w ogóle z nimi o tym rozmawiamy. Cechą wspólną dla wszystkich natomiast jest to, że bazą dla lęku są m.in. nasze indywidualne doświadczenia, na którym jest on zbudowany. Te doświadczenia, które młody człowiek już ma, mogą powodować, że w obecnej sytuacji będzie mu jeszcze trudniej się odnaleźć i dlatego tak ważne jest, by sposób na wspieranie dziecka w lęku był dostosowany do jego potrzeb.

Jako dorośli warto byśmy zadbali o swoje emocje, żeby nieść wsparcie dziecku. Bo przecież każde z nich może w różny sposób odczuwać obecną rzeczywistość. Mogą to być pytania, o ich zdrowie, o zdrowie najbliższych, o przyszłość, kiedy wreszcie wyjdzie z domu, czy w święta zobaczy się z dziadkami a na urodziny zaprosi ulubionego kolegę? **To jednak nie znaczy, że lęk dziecka musi być wyrażony wprost. Mogą to być niewerbalne sygnały, takie jak gryzienie paznokci, ssanie koszulki, nadmierna dbałość o porządki.** Może to być żartowanie z wirusa, pewnego rodzaju „głupawka”. Są to właściwe sposoby na rozładowanie napięcia. **Warto, żeby ta informacja zwracała uwagę dorosłego, że dziecku jest trudno, a nie służyła, jako pretekst do piętnowania podobnych zachowań.** Wyrażana przez dziecko obawa, dobrze by miała przyzwolenie na odczuwanie w przestrzeni domowej i znalazła swoje miejsce - lęk jest czymś, co w nas jest, to może być wspólne dla nas wszystkich. Warto jednak, by ten lęk nie przejął nad nami kontroli i nie paraliżował w działaniu i myśleniu o tym, co będzie. Warto zastanowić się, czy ten lęk nie wymaga zaopiekowania u nas samych? **Czy przypadkiem to my dorośli nie przelewamy naszej niepewności o przyszłość na swoje dzieci?**

Jak zatem wspierać dziecko w lęku na poziomie tu i teraz? To będzie pośrednio pytanie, jak dbając o siebie zadbać o swoje dziecko? Po pierwsze warto upewniać się, czy w danej chwili samemu nie potrzebuje się pomocy, czy ma się zasoby żeby wspierać dziecko. Zważywszy na to, że jest to pewnego rodzaju ekstremalna rzeczywistość, w której uczymy się funkcjonować, warto zadbać o rozmowy z kimś (przez telefon, Skype), kto będzie wsparciem. Kiedy już uda się zadbać o siebie, warto „na chłodno”, czyli kiedy te trudne emocje nie dojdą u dzieci do głosu - przemycać, na co dzień w zabawie, poprzez ruch, pracę z oddechem, elementy jogi dla dzieci, przytulenie, **po prostu bycie z nimi** – czyli różne formy redukcji napięcia. **Dzieci mogą potrzebować wsparcia poprzez informowanie ich o tym, co się aktualnie dzieje.** Należy zadbać o to, by informacje były dopasowane do wieku, może to być w formie opisu ciała, metafor, książek, bajek – cokolwiek to będzie, dobrze, żeby wcześniej zapoznać się z materiałami bez udziału dziecka. Po co? Bo rodzic najlepiej zna swoje dziecko i może dostosować istotę tego komunikatu do potrzeb swojego dziecka, jego predyspozycji osobowościowych. Istotne jest zadbanie o sposób, w jaki mówimy do pociechy – nie dokładając swoich obaw i lęku, w którym dziecko i tak już tkwi. Ponadto informacja ma być dostrojona do dziecka także pod względem języka i być odpowiedzią na potrzeby dziecka a nie rodzica. **Z kilkoma wyjątkami - informacja skrajnie pozytywna i skrajnie negatywna nie są pożądane** („nie, nic nam nie grozi” i „tak, wszyscy jesteśmy zagrożeni TYM”). Warto dać sobie prawo do niewiedzy – **nie okłamujmy ani siebie ani dziecka**, że za tydzień lub dwa wyjdziecie na spacer lub pojedziecie do dziadków. Tego nie wiemy i dobrze to zaznaczyć („nie

wiem, ale lekarze pracują nad tym, żeby był lek na wirusa”; „my zostajemy w domu, zadbamy o siebie najlepiej jak umiemy, dziadkowie też zostali w domu żeby zrobić to samo”). Możemy ograniczyć w tym celu oglądanie z dzieckiem serwisów informacyjnych i zadbać o to, by nie torpedować ich wiadomościami o kolejnych przypadkach. Sami na pewno też na tym skorzystamy.

W jaki sposób jeszcze moglibyśmy pomóc? Jeżeli widać, że dziecko wnosi swoje obawy, odwracanie na siłę uwagi dziecka od lęku nie jest dobre - możemy nazywać to, czego aktualnie doświadcza. Lęk bywa naprawdę mocą reakcją ciała na to, co dzieje się wokół nas i możemy oswajać go u dziecka poprzez zrobienie m.in. maskotek, z tego co akurat mamy w domu. Pomoże to dziecku zobaczyć, dotknąć, doświadczyć i dzięki temu oswoi. Może to dotyczyć każdej emocji, każda z nich jest warta zaopiekowania i zaakceptowania - ona jest i można po prostu się bać. Najważniejsze jednak jest to, że wspieranie dziecka w lęku, robiąc to w sposób lękowy jest zupełnym zaprzeczeniem idei pomagania. I jeszcze jedno – mówienie do dziecka po prostu „nie bój się, nie płacz, nie przejmuj się”, a raczej rezygnacja z podobnych komunikatów jest jak najbardziej wskazana, bo strategie regulacji emocji są im jeszcze rozwojowo niedostępne. Lęk jest doświadczeniem tego konkretnego człowieka i wato zadbać o to, by zrobić dla niego miejsce. Zapytaj i sprawdzaj wraz z dzieckiem, czego na tu i teraz najbardziej by potrzebowało, bo regulacja lęku dzieci w wieku przedszkolnym „domyka się” przede wszystkim w relacji z drugim człowiekiem.

mgr Natalia Grzybowicz

psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Rzeszowie

Lektura dla rodziców:

- ✓ L. Cohen „*Nie strach się bać*”

Książka dla dzieci:

- ✓ Astrid Desbordes, Marc Boutavant „*Edzio. Przyjęcie w blasku księżycy*”

E-book dla dzieci:

- ✓ (m.in. w języku polskim) o wirusie i emocjach z nim związanych
www.mindheart.co/descargables

Platforma Netflix:

- ✓ „*Było sobie życie*” (odc. o wirusach),
- ✓ „*Spytaj Mądroboty*”(odc. w jaki sposób się przeziębiamy)
- ✓ „*Dzieciaki mózdzaki*” (dla 6-7 latków, odc. o zarazkach)

Inne materiały dotyczące emocji dzieci m.in. lęku:

- ✓ www.heysigmund.com (anglojęzyczne)