



JAK OSWOIĆ LĘK?

Tłumaczyć dziecku, że każdy odczuwa lęk, bo pomaga on ocenić sytuację i podjąć działanie. Okazać zrozumienie dla uczuć pociechy poprzez prosty gest (przytulenie) lub słowa ("jestem tu, możesz ze mną porozmawiać")

Fear

Rozmawiać o tym, że nasze myślenie wpływa na zachowanie, reakcje naszego ciała i na uczucia. Jeśli więc spróbuję zrelaksować swoje ciało, mój umysł stanie się spokojniejszy i uczucia też staną się spokojniejsze. Poszukać z dzieckiem sposobów na relaks, czyli takich czynności lub zabaw, które sprawiają mu przyjemność. Wspomagać dziecko w ich stosowaniu.

Rozmawiać o adaptacyjnych sposobach postępowania w sytuacji lękowej, pomóc dziecku je dostrzec i przypominać o nich, kiedy znowu zacznie się lękać, np. kiedy dziecko zacznie płakać, bo boi się choroby, po okazaniu mu zrozumienia gestem lub słowami otuchy, życzliwymi i otwartymi pytaniami zapytać/ przypomnieć mu co do tej pory zrobiło, żeby uniknąć stresującej sytuacji. Jeśli jeszcze nic nie zrobiło, omówić z nim, co może zrobić. Na koniec sięgnąć do dziecięcych sposobów na relaks i wspólnie je zastosować.

Jeśli dziecko zacznie temat lęków, nawet tych trudnych dla rodzica, nie unikać rozmowy, odpowiadać zgodnie z prawdą, jednak dostosować dawkę informacji do wieku.