



Jak pomóc dziecku, które się boi?

Magdalena Kornacka-Kowalewska



Strach a lęk?

Strach to reakcja na konkretne czynniki realne, na prawdziwe niebezpieczeństwo np. czekający duży pies, pożar, widok złodzieja, upadek z roweru.

Strach mobilizuje do działania i jest użyteczny. Działa na nas mobilizująco (stan gotowości do ucieczki lub walki).

Jest krótkotrwały, gdy niebezpieczeństwo mija, wracamy do równowagi emocjonalnej.



Strach a lęk?

Lęk nie jest wywołany realnym zagrożeniem. Objawia się jako stan oczekiwania na bliżej nieokreślone, nieprzyjemne doświadczenie, ostrzeżenie przed wyolbrzymionym zagrożeniem.

Opiera się na przewidywaniu zagrożenia, wyobrażaniu go sobie np. lęk przed upadkiem samolotu podczas lotu, lęk przed pobraniem krwi.

Lęk jest bardzo subiektywnym odczuciem, związanym z życiowymi doświadczeniami, przekonaniami, temperamentem. Jest często irracjonalny.



Lęk w życiu

Lęk to naturalna emocja towarzysząca człowiekowi od dzieciństwa.

Organizm w stanie podwyższonej gotowości, uwalnianie się dużej ilości kortyzolu i adrenaliny – hormonów stresu



Zaburzenia lękowe

To zaburzenia internalizacyjne
(emocje do wewnątrz)

Na dzieci raczej nie jest zwracana
uwaga (tak jak w przypadku zaburzeń
eksternalizacyjnych)

Dzieci odbierane są jako „grzeczne”,
w przedszkolu czy szkole są
niewidoczne, raczej wycofane.

- Niemowlęta – lęk przed obcymi, separacją od rodzica, dźwiękami, strach przed kąpielą
- 2 lata – lęki słuchowe: głośne samochody, odkurzacz, pociągi, lęki związane z nieobecnością mamy, deszcz, wiatr, burza
- 3 lata – starsze osoby, ciemność, zwierzęta, wyjścia rodziców, lęki nocne
- 4 lata – lęki słuchowe: alarmy, syreny, głośne dźwięki, ciemność, głównie dzikie zwierzęta np. wilki ale też psy, wyjście matki, obawa, że nie wróci, koszmary i lęki nocne
- 5 lat – lęk przed upadkiem, zranieniem się, ciemność, obawa, że mama nie wróci, obcy ludzie, „starszy pan”, lęki pochodzące z wyobraźni: potwory, duchy, strach przed informacjami pochodzącymi z TV np. pożar domu, napad

Lęki rozwojowe

- 6 lat – bodźce dźwiękowe np. dzwonek do drzwi, ton i sposób mówienia, duchy, wiedźmy, lęk, że coś jest pod łóżkiem, obawa przed zgubieniem się, lęk przed żywiołami, ogniem, wodą, błyskawicą, przed samodzielnym zasypianiem, pozostanie samemu w domu, że mamie może się coś stać, lęk przed pobiciem, skaleczeniem, widokiem krwi, owady, lęk przed śmiercią
- 7 lat – ciemność, strych, piwnice, duchy, wiedźmy, lęk przed wojną, włamywaczami, przed brakiem akceptacji ze strony innych
- 8-9 lat mniejsza liczba i natężenie lęków dotyczących ciemności czy wody, obawy dotyczą głównie własnych zdolności, porażki i szkoły, lęki zapoczątkowane w mediach

Lęki rozwojowe

- 10 lat – dzikie zwierzęta, węże, ogień, przestępcy, mordercy, złodzieje, lęki nocne
- 11-12 lat – lęk przed brakiem akceptacji ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem i niepowodzeniami szkolnymi
- Nastolatki – lęk przed odrzuceniem ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem, lęk przed oceną ze strony kolegów, lęki egzystencjalne, związane z seksualnością, przyszłością, miłością

Lęki rozwojowe



Lęki

Przedstawione lęki rozwojowe uwzględniają najczęściej występujące lęki w poszczególnych grupach wiekowych. Granica podziału jest umowna, każde dziecko rozwija się w swoim tempie.

Czasami lęki mogą pojawić się wcześniej lub później a także trwać dłużej lub krócej.



Lęki

Jeśli lęk u dziecka jest tak silny, że utrudnia bądź wręcz uniemożliwia codzienne funkcjonowanie oraz wyklucza z życia społecznego, pojawiły się dolegliwości somatyczne, problemy ze snem, zmiany zachowania konieczna jest interwencja ze strony specjalisty.



przyczyny

Bardziej reaktywny układ nerwowy, (ciało migdałowe odpowiada za powstawanie emocji) bardziej wrażliwe jądro migdałowe, reagowanie napięciem na nowe, nieznane sytuacje

Komunikaty: „uważaj, bo się przewrócisz”, „nie wspinaj się, bo spadniesz”, „nie oddalaj się, bo się zgubisz”

Lęk u rodzica – przyjrzenie się własnym lękom, jak rozładowuję napięcia (naśladowanie)

Rodzice / opiekunowie

**Określ swój poziom lęku/stresu w skali od 1 do 10
związany z:**

- Trudnością dziecka

Specjaliści

**Określ swój poziom lęku/stresu w skali od 1 do 10
związany z:**

- Obawą jak pomóc, czy nie zaszkodzę?

Ćwiczenie



Spokojny rodzic

Spokojny rodzic = spokojne dziecko

Rodzic reguluje emocje, pod wpływem silnych emocji nie wskazane jest zajmowanie się emocjami dziecka

Sposób reagowania dziecka często jest tożsamy ze sposobem rodzica (modelowanie)



rodzice

Aby wesprzeć dziecko w radzeniu sobie z lękiem, bardzo ważne są reakcje rodziców. Istotne jest by rodzic był dla dziecka źródłem spokoju, bezpieczeństwa i umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami.

- Nie bój się.
- Nie ma co się bać.
- Nie bądź tchórzem.
- Daj spokój, nic wielkiego się nie stało.
- Przestań już płakać.
- Taki duży, a boi się psa.
- Nie przesadzaj.
- Nie martw się.
- Zobacz, nikt inny się nie boi.
- Nie ma w tym nic strasznego.
- Chłopaki się nie boją.

Jak nie mówić !!!!!



Jak wspierać dziecko?



Empatia, zrozumienie i akceptowanie uczuć

„Rozumiem, że jesteś przestraszony”

„Widzę, że to trudne”

„Wyglądasz na przerażonego”

„To naturalne, że czujesz lęk”

„Podejrzewam, że na twoim miejscu też bym się bał”

„Jestem w stanie sobie wyobrazić, że to jest dla ciebie straszne”



Rozmowa o lęku, słuchanie normalizacja

„i co się wtedy stało?”, „jak wyglądał ten pies?”

„gdy się boimy to może nas boleć głowa i brzuch, mogą nam się trząść ręce”

„każdy się czasem boi, nawet dorośli”

„większość z nas czuje lęk, gdy robi coś po raz pierwszy”

Komunikacja współpracy



- Komunikaty wspierające
- „jestem tutaj by ci pomóc”
- „razem spróbujemy znaleźć jakieś rozwiązanie”,
- „spróbujemy stawić czoło sytuacji
- „przejdziemy przez to razem”
- „Może spróbujemy razem?”
- „Pozwól, że opowiem Ci jak to wygląda z mojej perspektywy i postaramy się wspólnie znaleźć rozwiązanie, które Ci pomoże zrobić pierwszy krok”
- „Wierzę, że sobie poradzisz z lękiem”



Bajkoterapia

Rozmawiając o lęku warto posiłkować się książkami, bohaterami bajek, którzy się boją.



Oswajanie lęku przez umieszczenie go na skali

Zbuduj wieżę z klocków tak wielką jak ten lęk

Jak bardzo się obawiasz w skali od 1 do 10

Jestem pełen strachu aż po czubek głowy



Przypominanie pozytywnych doświadczeń

Przypomnij dziecku podobne sytuacje, w których sobie poradziło (posługiwanie przykładami z życia dziecka)

„pamiętasz, jak bałeś się pierwszy raz spać u kolegi, a zdecydowałeś się zostać”

„pamiętasz jak uczyłeś się jeździć na rowerze a myślałeś, że się nie nauczysz, a po tygodniu jeździłeś już na dwóch kółkach”

„przypominam sobie, jak poradziłeś sobie ze strachem przed...”



Moje doświadczenia

Opowiedz o swoich doświadczeniach

Dzieci lubią słuchać historii dotyczących rodziców, a tym bardziej takich, które związane są z aktualną sytuacją, warto opowiadać o swoich lękach z dzieciństwa i sposobach na ich przezwyciężenie



Budowanie motywacji do pokonania lęku

„poradzisz sobie”, „jesteś silny, odważny”
(wyrażenie wiary w możliwości i siły
dziecka)

„kto będzie decydował: ty czy lęk?”

„Myślę, że będziesz z siebie dumny,
będziesz zadowolony z siebie gdy
pokonasz trudność”

Postawy otwarte



Modelowanie sposobu poradzenia sobie z lękiem

Terapia



Metoda małych kroków

Metoda małych kroków, daj dziecku tyle czasu ile potrzebuje



Lęk rządzi i porywa rodzinę do tańca, w rytm melodii, którą gra lęk

- Ustępstwa (pójdziemy inną drogą)
- Unikanie (miejsc, sytuacji, ludzi, emocji)

Im więcej działań było podejmowanych by zredukować lęk, tym on staje się silniejszy

Gdy czułeś lęk i wycofywałeś się, mózg jest nauczony takiej reakcji

Unikanie lęku wzmacnia aktywność ciała migdałowatego

Dziecko nie ma możliwości konfrontacji z lękiem, ocenić czy jest się czego bać.

Lęk=emocja



- Chronienia nieświadomie potwierdzam sobie i dziecku, że jest się czego bać
- Czy w tej sytuacji istnieje realne zagrożenie dla mojego dziecka
- Lęk to tylko emocja, nie jest w stanie wyrządzić dziecku krzywdy
- Celem nie jest pozbycie się lęku tylko inna relacja z lękiem, dostrzeganie wzorców myślenia i zachowania, które predysponują do odczuwania lęku

- **Myśli:** „wyśmieją mnie”, „pomyślą , że jestem głupia”

- **Emocje** (lęk, strach)

- ▪ **Objawy somatyczne**

(koncentracja na nich:

dużo objawów somatycznych

(trudności ze snem,

bóle głowy, brzucha,

nudności, biegunki,

• ucisk w klatce piersiowej, kołatanie serce)

- ▪ **Zachowanie / unikanie** (wyobrażam sobie, że, bodziec się pojawi)

Błędne koło lęku



Terapia poznawczo-behawioralna, skuteczność w leczeniu zaburzeń lękowych

Praca poznawcza –praca z myślami

Ekspozycja

Lęk zmniejsza się w wyniku ekspozycji, uaktywniamy lewą korę przedczołową, która rozpoznaje sytuację jako bezpieczną i lęk zaczyna opadać.

Zabudowanie innej relacji z lękiem, ekspozycja nie spowoduje, że nie będzie lęku ale będzie on mniejszy

Ekspozycja – systematyczna, bezpieczna konfrontacja z sytuacjami, które dziecko unikało z powodu lęku



Ekspozycja

Po ekspozycji powstaną nowe myśli

Mózg potrzebuje czasu, by nauczyć się nowej reakcji. Powstałe nowe reakcje muszą być utrwalone inaczej wygasną nowe połączenia między neuronami

Nauka rodziny ekspozycyjnego stylu życia, wyście ze strefy komfortu.

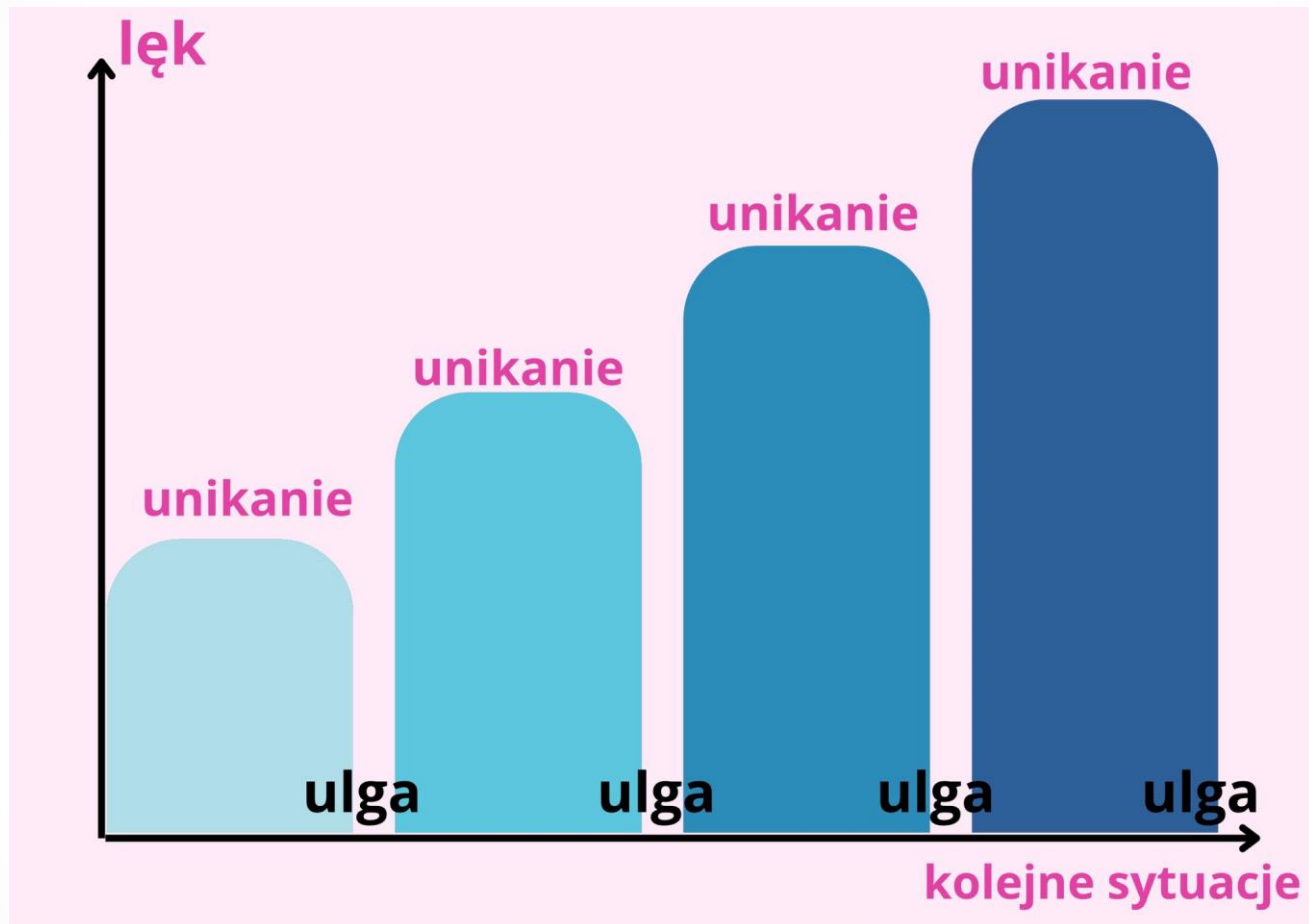


Drabina lęku

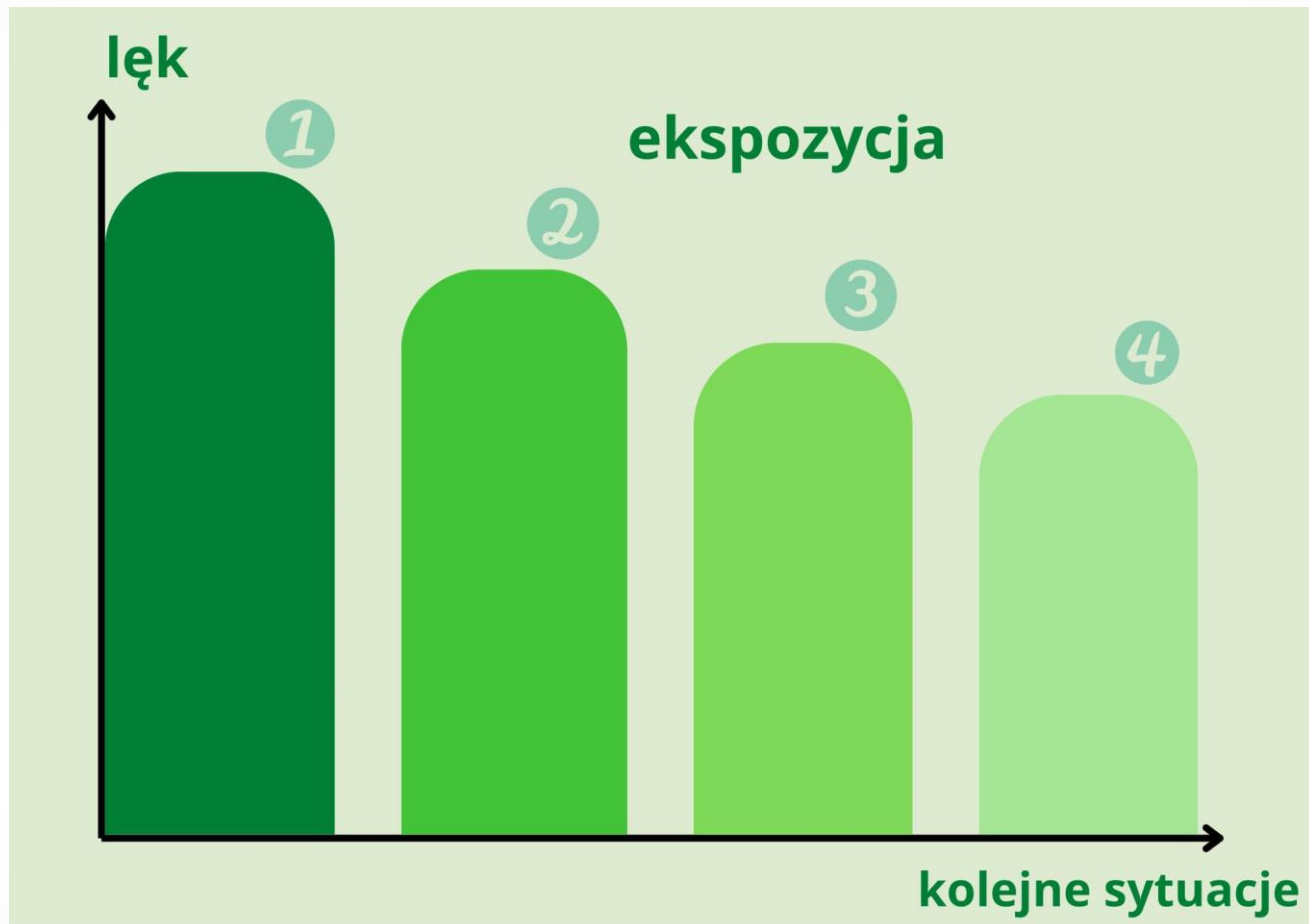
Kolejne wyzwania lub wszystkie lęki

Tworzenie hierarchii sytuacji
wywołującej lęk

Zaczynam od najmniejszego lęku, z
którym jestem w stanie się zmierzyć



Unikanie



Ekspozycja



Psychoedukacja rodziców

Czynniki podtrzymujące

Modelowanie

„ja ci pomogę”

Ograniczenie ryzyka / zabezpieczanie

Też: Nietolerancja nieprzyjemnych emocji

Funkcjonowanie rodziny pod lęk

Korzyści z objawu



Ćwiczenie oddechowe

Nieprawidłowy oddech w stanach
lękowych

Praca nad uspokojeniem i
wyregulowaniem oddechu.



Aktywność fizyczna

Zabawa rozładowuje napięcie

Sport i ruch uwalniają wydzielanie endorfin, wzmacnia system odpornościowy, redukuje napięcie i poprawia samopoczucie



Zdrowe odżywianie

Odżywiaj się dobrze (tłuszcze i wysoki indeks glikemiczny sprzyjają chorobom, obniżają poziom serotoniny i pogarszają samopoczucie, z kolei warzywa, owoce i wysoko jakościowe białko, produkty bogate w magnez to sprzymierzeńcy dobrego nastroju i zdrowego ciała).



Wzmacnianie zachowań pożądanych

Wzmacnianie zachowań odważnych,
ignorowanie wycofania



Siła rutyny

Codzienna rutyna jest jak polisa ubezpieczeniowa

Rutyna obniża lęk, bezpieczeństwo daje rutyna i obserwacja dorosłych

Dbajmy o śniadanie, spacer, czytanie na dobranoc, rower, kino, gry planszowe

Szczególne gdy jest trudno warto troszczyć się o codzienność i toczyć codzienne zwykłe życie



Co jeszcze jest ważne?

Uwaga i miłość, bezpieczna przestrzeń, przytulanie, zabawa, czas spędzony razem

Elementy istotne dla nawiązania silnej więzi i otwartej komunikacji pomocnej w radzeniu sobie z trudnym uczuciami

Odwaga to nie brak strachu, lecz umiejętność jego przewyciężania.

