

WSKAZÓWKI - JAK POWINNA PRZEBIEGAĆ ROZMOWA Z DZIECKIEM, KTÓRE ODCZUWA LĘK:

1

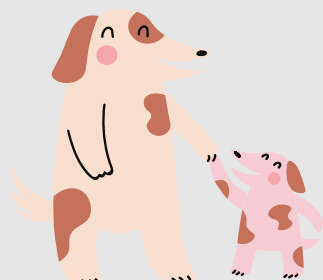
POZWÓL DZIECKU NA LĘK



Zwroty : „widzę, że się wystraszyłaś”, czy „ale to było straszne, prawda?”, dają dziecku znać, że jest dla nas ważne i jesteśmy gotowi je wspierać. Nie poganiajmy dziecka zwrotami typu: „nie przesadzaj” - dajmy mu tyle czasu, ile potrzebuje na przeżycie emocji. Starajmy się być empatyczni i akceptujący.

2

ZAAKCEPTUJ EMOCJE DZIECKA



Postaw się na miejscu dziecka: „też byłabym przerażona”, „to rozumiałe, że możesz tak się czuć”. Nie pozwól dziecku poczuć, że jego emocje są niepotrzebne - nie sprzyja to otwartości dziecka i budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Taka postawa sprawia, że dziecko czuje się źle, ponieważ nie może sobie poradzić z sytuacją, którą rodzic traktuje jako prostą.

3

ZACHĘĆ DO WSPÓŁPRACY



Mówiąc do dziecka: „chciałabym ci jakoś pomóc”, „razem spróbujmy stawić czoła tej sytuacji” - dajemy mu do zrozumienia, że nie jest ze swoim strachem samo. Warto razem z dzieckiem wymyślać sposoby radzenia sobie, np. gdy dziecko boi się wody, możemy zaproponować spacer za rękę brzegiem morza. Ważne jest przy tym uszanowanie granic dziecka - zmuszanie do przełamywania się jest bezskuteczne. Wszelkie „terapię szokowe” (np. wrzucenie dziecka do wody, żeby nauczyło się pływać) są szkodliwe: odciskają się w pamięci, zwiększają lęk, zmniejszają zaufanie dziecka do dorosłego.

4

PRZYPOMNIJ SYTUACJE Z PRZESZŁOŚCI



Dodaj dziecku odwagi i przywołaj podobne sytuacje, który były dla niego trudne w przeszłości i z którymi sobie poradził: „przypominam sobie, jak poradziłeś sobie ze strachem przed ...?” - wzmocni to jego wiarę we własną siłę i możliwości.

5

POWOŁAJ SIĘ NA WŁASNE DOŚWIADCZENIA



Dzieci lubią słuchać historii dotyczących rodziców - warto opowiadać o swoich lękach i sposobach na ich przezwyciężanie w dzieciństwie. Daje to dziecku poczucie, że każdy się czegoś boi, nawet tak ważne osoby, jak mama i tata.

6

ZAPYTAJ DZIECKO O ZDANIE



Podziel się z dzieckiem własnymi metodami oraz zapytaj, co jemu pomaga - dziecięca kreatywność może nas zaskoczyć i pomoże nam dowiedzieć się, czego potrzebują w nowej sytuacji.