

Jak rozmawiać z dzieckiem, które się boi?

To zrozumiałe, że wolelibyśmy uchronić własne dzieci przed bolesnymi i trudnymi stanami emocjonalnymi – na przykład przed lękiem. Jednak dość często zdarza się, że gdy dziecko reaguje na pewne sytuacje „nieuzasadnionym” strachem, czujemy się bezradni, próbujemy uciec od tematu, bagatelizując sprawę lub sięgając po „terapię szokową”. Nie są to niestety reakcje wspierające. Jak w takim razie rozmawiać z dzieckiem o jego lękach?

Czym się różni strach od lęku?

Przede wszystkim, zanim przejdziemy do sedna tematu, warto uświadomić sobie, że w psychologii strach i lęk stanowią dwa odmienne terminy.

Strach

Otóż strach to reakcja na konkretne czynniki realne, na prawdziwe niebezpieczeństwo, na wydarzenia, które mają miejsce w teraźniejszości, np.: biegnący w naszą stronę ujadający pies, wyrywający nam torbę z rąk złodziej. Tak rozumiany strach mobilizuje do działania i jest użyteczny. Jest krótkotrwały – gdy niebezpieczeństwo mija, wracamy do równowagi emocjonalnej.

Lęk

Lęk dla odmiany opiera się na przewidywaniu zagrożenia, wyobrażaniu go sobie. Przykładami mogą być: lęk przed upadkiem samolotu podczas lotu, lęk przed osobami starszymi, lęk przed pobraniem krwi. **Lęk jest bardzo subiektywnym odczuciem, związanym z życiowymi doświadczeniami, przekonaniami, ale również z temperamentem.** Wbrew pozorom lęk może być również użyteczny tak samo jak strach. Ma to miejsce wtedy, gdy rzeczywiście wyobrażenie sobie niebezpieczeństwa chroni nas przed ryzykownym zachowaniem, np.: lęk przed zbyt szybką jazdą samochodem, lęk przed skokiem z dużej wysokości.

Warto także mieć na uwadze fakt, że w przypadku dzieci istnieje takie zjawisko jak lęki rozwojowe, które pojawiają się na określonych etapach życia, np.: lęk przed hałasem u dwulatków, lęki przed duchami, potworami i ciemnością w wieku przedszkolnym.

Jeśli lęk u dziecka jest tak silny, że utrudnia bądź wręcz uniemożliwia mu codzienne funkcjonowanie oraz wyklucza z życia społecznego, konieczna jest interwencja ze strony specjalisty.

Mówimy wtedy bowiem o tzw. lęku nefunkcjonalnym, który może objawiać się takimi zachowaniami jak:

- zwiększona drażliwość
- impulsywność i agresywne reakcje
- wycofanie się, zamknięcie się w sobie, niechęć do interakcji
- moczenie nocne
- problemy ze snem
- cofanie się do wcześniejszych faz rozwojowych. (1)

Gdy strach przeradza się w lęk

Taki obezwładniający lęk może być efektem sytuacji, która wywoła strach (upadek z roweru, przewrócenie się na schodach, zgubienie się w tłumie), a dziecko nie otrzymało wsparcia ze strony dorosłych w udźwignięciu emocji i w powrocie do wewnętrznej równowagi.

Wsparcia, czyli:

1. szansa na wyrażenie strachu bez ocen z naszej strony (czyli bez komentarzy w stylu: „daj spokój, nic wielkiego się nie stało”, „przestań już płakać”, „taki duży, a boi się jeździć na rowerze”)

2. przestrzeni do opowiedzenia o swoich przeżyciach lub odegrania/odtworzenia sytuacji w trakcie zabawy.

Zatrzymajmy się na chwilę na drugim aspekcie i przyjrzyjmy się jego działaniu z poziomu mózgu. Kiedy przerażony człowiek mówi i opisuje to, co się zdarzyło, jego lewa półkula (ta, która odpowiada za mowę) zaczyna porozumiewać się z półkulą prawą. W taki oto prosty sposób można doprowadzić do tego, że część mózgu dziecka odpowiadająca za umiejętności werbalne i logiczne myślenie pomoże części odpowiadającej za wizualizacje i emocje w przezwyciężeniu trudnego przeżycia. Nazywamy ten proces „integrowaniem traumatycznych doświadczeń”. Dziecko zapamięta zdarzenie, ale wspomnieniu nie będzie towarzyszył tak silny niepokój. (2)

Nadanie znaczenia przeżywanym emocjom (ich uprawomocnienie z naszej strony: „to zrozumiałe, że mogłeś się wystraszyć”, „rzeczywiście to brzmi strasznie”, „podejrzewam, że na twoim miejscu też bym się bał”) oraz szczerza rozmowa o trudnym doświadczeniu, podczas której dziecko opowiada o szczegółach zdarzenia („i co się wtedy stało?”, „jak wyglądał ten pies?”, „co takiego robiła, że cię wystraszyła?”), pomaga mu w zrozumieniu swoich reakcji oraz dezaktywuje w jego mózgu traumatyczne, trwałe skojarzenia lęku z daną sytuacją.

Podobne działanie terapeutyczne ma zabawa. Lawrence J. Cohen w swojej książce „Rodzicielstwo przez zabawę” opisuje sytuację, gdy dziecko po powrocie z gabinetu lekarskiego bawi się w lekarza i kłuje igłami „na niby” lalki bądź rodziców, oswajając się w ten sposób z przeżytym strachem. Znaczenie mają tu: odwrócenie ról

(to dziecko jest lekarzem, a dorosły pacjentem) oraz zastąpienie grozy śmiechem (rodzic może uciekać przed „zastrzykiem”, udawać, że bardzo cierpi, itp.). (3) Po odegraniu sytuacji, która wywołała trudne emocje, można dodatkowo porozmawiać o tym z dzieckiem.

Jak zatem powinna przebiegać rozmowa z dzieckiem, które się boi?

Nie ma jednej, słusznej i zawsze działającej zasady, ale są wskazówki, które mogą pomóc rodzicom wesprzeć dzieci przeżywające lęk. Oto one:

1. Zauważ strach/lęk i pozwól mu wybrzmieć

Poprzez użycie zwrotów potwierdzających nasze zainteresowanie emocjami dziecka: „widzę, że się wystraszyłaś”, „ale to było straszne, prawda?”, „czujesz teraz lęk?”, „to cię niepokoi?”, dajemy dziecku znać, że jest dla nas ważne, że interesujemy się jego światem wewnętrznym i jesteśmy gotowi go wspierać. Tutaj pomoc może również dotyczyć: jeśli dziecko nie protestuje, przytulmy je i pozwólmy wypłakać się w naszych ramionach. Nie poganiajmy dziecka zwrotami typu: „no już, już, starczy tych łez”, „nie przesadzaj”. Dajmy mu tyle czasu, ile potrzebuje na przeżycie emocji tak, by nie zostawiła w nim traumatycznego, zduszonego w środku śladu. W tym przypadku najważniejsza jest nasza postawa – akceptująca i empatyczna.

2. Uszanuj i zaakceptuj emocje dziecka

Warto w takich trudnych momentach „wyjść ze skóry” dorosłego i spróbować postawić się na miejscu dziecka: „też byłabym przerażona”, „jestem w stanie sobie wyobrazić, że to jest dla ciebie straszne”, „to zrozumiałe, że możesz tak się czuć”. Bagatelizowanie lęku (...) powoduje, że dziecko czuje, iż jego emocje są nieadekwatne w oczach dorosłego, „dziwne”, „niepotrzebne”. Nie sprzyja to budowaniu poczucia bezpieczeństwa, otwartości dziecka, w sytuacji, kiedy znów zacznie się bać. Podaje także w wątpliwość zaufanie dziecka do samego siebie oraz sprawia, że czuje się ono źle, że nie może sobie poradzić z sytuacją, którą rodzic traktuje jako prostą. Dziecko pozostaje samotne z własnym problemem. (4)

3. Sięgnij po komunikację współpracy

Mówiąc do dziecka: „chciałabym ci jakoś pomóc”, „może razem spróbujemy stawić czoła tej sytuacji”, „jestem tutaj, by ci pomóc”, ponownie dajemy mu do zrozumienia, że nie jest ze swoim strachem samo i może liczyć na nasze wsparcie. To pomaga przejść z etapu przeżywania do prób samoregulacji. Warto razem z dzieckiem wymyślać sposoby na poradzenie sobie z lękiem, np. gdy dziecko boi się wody, możemy zaproponować spacer za rękę brzegiem jeziora. Ważne jest przy tym uszanowanie granic dziecka: jeśli nie chce próbować jakiegoś pomysłu albo nagle się z niego wycofuje, zaakceptujmy to. Zmuszanie do przełamywania się jest bezskuteczne i generalnie pogłębia tylko strach. (...) Kiedy decyzja o przełamaniu strachu wychodzi od ciebie, dziecko ulega, ponieważ jest zależne, a nie dokonuje

swojego wyboru, nie mobilizuje własnych zasobów, nie czuje się odpowiedzialne. Bycie zależnym powiększa strach. (5) Właśnie dlatego wszelkie „terapię szokowe” typu wrzucenie dziecka do wody, żeby nauczyło się pływać, są tak naprawdę nieskuteczne, a w dodatku szkodliwe: zwiększają lęk, zmniejszają zaufanie dziecka do rodzica i bardzo często odciskają się w pamięci jako wydarzenie traumatyczne.

4. Przypomnij dziecku podobne sytuacje, w których sobie poradziło

Dobrym sposobem na dodanie dziecku odwagi może być przywołanie innej sytuacji, która też była dla niego trudna i z którą sobie poradziło: „pamiętasz, jak się bałeś pierwszy raz spać u kolegi, ale zdecydowałeś się zostać?”, „przypominam sobie, jak poradziłeś sobie ze strachem przed ...?”

5. Opowiedz o swoich doświadczeniach z lękiem

Dzieci bardzo lubią słuchać historii dotyczących rodziców, a tym bardziej takich, które związane są z aktualną sytuacją. Dlatego warto opowiadać o swoich lękach z dzieciństwa i sposobach na ich przezwyciężenie. Dodatkowo kolejny raz dajemy dziecku do zrozumienia, że nie jest „odmieńcem”, ponieważ każdy się czegoś boi, nawet mama i tata.

Lęk i strach to trudne, często bolesne emocje, których nie sposób uniknąć. Dlatego tak ważne jest, by jako rodzic mieć w sobie gotowość na wspieranie dziecka w ich przeżywaniu i szukać najlepszych dla swojej rodziny sposobów na radzenie sobie z dziecięcym lękiem. Jednym z nich jest szczerą rozmowa.

Autorka: Aneta Zychma

Przypisy:

(1), (4) Magdalena Lange-Rachwał, *Moje dziecko się boi. Jak mogę mu pomóc?*, Difin SA, Warszawa 2019, s. 10-12, 17-18.

(2) Alvaro Bilbao, *Mózg dziecka. Przewodnik dla rodziców*, Wydawnictwo Bukowy Las, Ożarów Mazowiecki 2017, s. 171. [Więcej na ten temat przeczytać można w książce Daniela J. Siegela i Tiny Payne Bryson, *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2013.]

(3) Lawrence J. Cohen, *Rodzicielstwo przez zabawę. Nowe podejście do wychowania*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2012, s. 21-23.

(5) Isabelle Filliozat, *W sercu emocji dziecka*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2009, s. 121-122.