



Więcej na HeyFeelings.com



Strach jest naturalny, gdy

- Pojawia się w konkretnych sytuacjach
- Z czasem jego intensywność maleje
- Nie ogranicza codziennego funkcjonowania
- Dziecko daje się uspokoić
- Występuje w typowych sytuacjach
- Jest adekwatny do okoliczności
- Motywuje do ostrożności
- Mija, gdy sytuacja się kończy



Powinien zaniepokoić, gdy

- Jest bardzo intensywny i długotrwały
- Znacząco ogranicza codzienne aktywności
- Powoduje silne reakcje fizyczne
- Nie ustępuje mimo wsparcia i upływu czasu
- Pojawia się bez wyraźnego powodu
- Wpływa na sen i apetyt dziecka
- Prowadzi do izolacji społecznej
- Wywołuje ataki paniki



Strach ma małe oczy - przewodnik po świecie dziecięcych lęków

"Boję się!" - te słowa często słyszą rodzice dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. To naturalne, że w okresie tak intensywnego poznawania świata pojawiają się lęki i obawy.



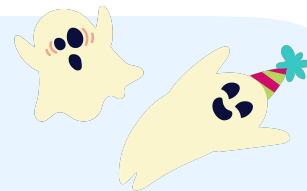
W każdym wieku dzieci doświadczają różnych rodzajów strachu. Poznanie mapy dziecięcych strachów pomoże ci lepiej zrozumieć i wspierać swoje dziecko na każdym etapie rozwoju.

Wiek 3-5 lat. W tym okresie dzieci najczęściej boją się ciemności, głośnych dźwięków i separacji od rodziców. Strach przejawia się płaczem, przytulaniem do opiekuna lub odmową pozostania samemu. Te lęki są związane z intensywnym rozwojem wyobraźni i początkowym etapem samodzielności.

Wiek 6-7 lat. Pojawiają się bardziej złożone lęki: przed potworami, duchami czy włamywaczami. Dziecko może mieć problemy z zasypianiem, zadawać dużo pytań o bezpieczeństwo. To okres, gdy rozwija się świadomość realnych zagrożeń, ale trudno jeszcze odróżnić je od wymyślonych.

Wiek 8-9 lat. Dominują lęki społeczne i szkolne: strach przed oceną rówieśników, porażką w szkole czy wystąpieniami publicznymi. Dzieci mogą zgłaszać bóle brzucha, niechęć do szkoły lub unikać pewnych sytuacji społecznych.

Jak mądrze wspierać dziecko w oswojeniu strachu



Pamiętaj, że każde dziecko przeżywa strach we własnym tempie i na swój sposób. Niektóre dzieci zamykają się w sobie, inne reagują silnymi emocjami lub przesadną odwagą. Gdy maluch panicznie boi się kąpieli, unikaj mówienia "nie ma się czego bać" - zamiast tego zaproponuj: "Może zaczniemy od zabawy z mniejszą ilością wody? Będę tu z tobą cały czas". Takie podejście buduje zaufanie i pokazuje dziecku, że strach nie jest czymś złym, a jedynie sygnałem, który można lepiej zrozumieć.



1 Bezpieczna przystań

Stwórz dziecku stałe, przewidywalne środowisko poprzez ustalone rytuały i rutyny. Wspólnie zorganizujcie przestrzeń tak, by czuło się w niej bezpiecznie - może to być specjalny kącik w pokoju. Rytuały, jak sprawdzanie szafy przed snem czy śpiewanie kołysanki, budują poczucie kontroli.

2 Mały odkrywca

Wspieraj dziecko w stopniowym oswojeniu się z tym, co budzi lęk, dzieląc wyzwanie na mniejsze kroki. Celebryzuj każdy, nawet najmniejszy sukces i pozwól dziecku decydować o tempie oswojenia strachu. Może to być wspólne podchodzenie do psa czy momenty w ciemnym pokoju.

3 Wieczorny przegląd odwagi

Stwórzcie wieczorny rytuał rozmowy o wydarzeniach dnia, skupiając się na momentach, gdy dziecko poradziło sobie ze strachem. Zapisujcie lub rysujcie te małe zwycięstwa w specjalnym dzienniku odwagi. Świątujcie każdy sukces, nawet tak prosty jak samodzielne zaśnięcie.

4 Rozmowa z lękiem

Stwórz przestrzeń do szczerej rozmowy o strachu. Zachęć dziecko do wyrażania swoich obaw poprzez słowa, rysunki czy zabawę. Możecie wspólnie stworzyć postać strachu - nadać mu imię i narysować go. Taka personifikacja pomaga dziecku lepiej zrozumieć swoje emocje.

5 Skrzynka mocy

Stwórzcie wspólnie specjalną skrzynkę zawierającą przedmioty, które dodają dziecku odwagi i pewności siebie. Mogą to być konkretne rzeczy jak miś czy latarka, ale też symboliczne jak "peleryna superbohatera". Regularnie uzupełniajcie skrzynkę nowymi przedmiotami.

6 Poranne przygotowanie

Zacznijcie dzień od spokojnej rozmowy o nadchodzących wydarzeniach i wyzwaniach. Wspólnie przygotujcie "pakiet odwagi" - może to być ulubiona zabawka czy specjalny talizman. Omówcie strategię radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. To daje dziecku poczucie kontroli."

Gdy nic nie działa...

- Zachowaj spokój - twój niepokój może wzmacniać lęk dziecka
- Nie zmuszaj - presja często pogłębia strach
- Szukaj wzorców - zapisuj, kiedy pojawia się lęk i co go wywołuje
- Rozważ konsultację ze specjalistą, jeśli strach znacząco ogranicza codzienne funkcjonowanie

Pamiętaj, że droga od strachu do odwagi jest jak wspinaczka na górę - czasem idziemy do przodu, czasem się cofamy, ale każdy krok nas czegoś uczy. Twoja rola jako rodzica nie polega na usuwaniu wszystkich lęków, ale na byciu przewodnikiem, który pomaga dziecku odkryć własną siłę w mierzeniu się z nimi.

