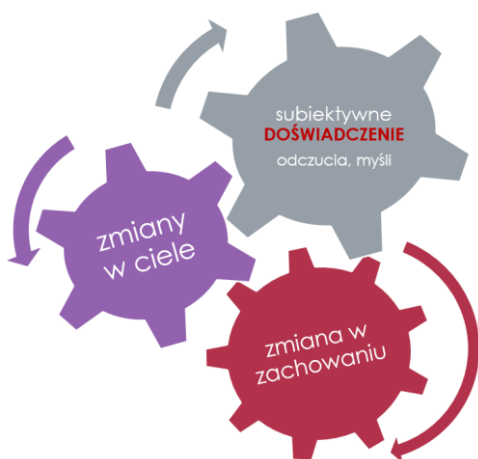


OSWOIĆ DZIECIĘCE LĘKI

- podsumowanie wykładu z 23.11.2021, Iwona Osik – Fundacja RoRo

Strach, obok radości, smutku, złości, wstępu i zaskoczenia, jest jedną z podstawowych emocji. Zrozumienie **mechanizmów** tworzących emocje, ich praw i wpływu na nas jest kluczowe dla efektywnego radzenia sobie z nimi. Pomaga też w poszukiwaniu skutecznych sposobów wspierania dzieci w sytuacji, kiedy poziom emocji i reakcje nimi wywołane przerastają je, i niejednokrotnie nas, rodziców.

EMOCJE TO:



- **Subiektywne doświadczenie (myśli, odczucia)**

Wyobrażam sobie, że ten cień rzuca straszny potwór spod łóżka. Zaraz na mnie wyskoczy i pożre.

- **Zmiany w ciele**

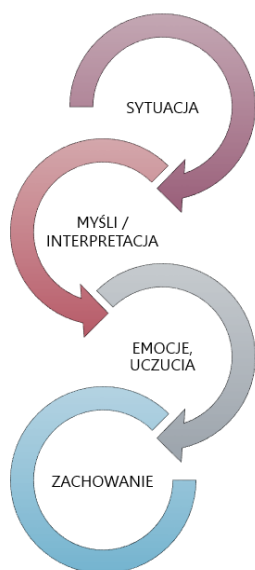
Przyspiesza mi serce, szybko oddycham, trudno mi nawet zawołać mamę...

- **Zmiany w zachowaniu** (znieruchomienie czy nie, wykonanie jakiejś czynności też jest zachowaniem – tak jak milczenie bywa komunikatem)

Biegnę z krzykiem do pokoju rodziców, płaczę i drżę.

CO WYWOŁUJE EMOCJE?

To nie sytuacja czy drugi człowiek wywołuje w nas emocje, ale **to, co o nich pomyślimy, jak zinterpretujemy**. Na tę samą sytuację różni ludzie reagują czasem całkiem odmiennie:



Grupa przedszkolaków spotyka w parku pana z psem na smyczy...

- Jaki słodki piesek, taki podobny do Pimpusia mojej babci!

- radość

- podbiegam do psa, głaszczę go

- O nie, smycz jest cienka, na pewno zaraz zerwie się z niej i na mnie skoczy, przewróci, a może nawet pogryzie!

- strach

- chowam się za panią, albo uciekam

PO CO NAM EMOCJE?



INFORMUJĄ o znaczeniu różnych sytuacji - czy to co się aktualnie dzieje, jest:

- ✓ istotne czy nieistotne
- ✓ korzystne czy niekorzystne
- ✓ bezpieczne czy zagrażające itp. (o tym głównie informuje nas strach)



POBUDZAJĄ I MOTYWUJĄ do działania odpowiedniego do znaczenia zdarzenia (*Szykuj się, coś się dzieje! Uciekaj! Chowaj się! Walcz!*)



są ważnym elementem **KOMUNIKACJI I BUDOWANIA RELACJI Z INNYMI** - tworzą i umacniają więzi z ludźmi

Ważne jest zatem, aby umieć **usłyszeć jaką informację mają dla nas emocje** (nasze i dziecka), sprawdzić **w jakim kierunku nas/je popychają i okazywać je**, aby sytuacja była dla wszystkich jasna. Kiedy emocje wybrzmiały, możemy włączyć inne nasze umiejętności – krytyczne, logiczne myślenie, planowanie itp., i zdecydować, czy ocena sytuacji jest adekwatna, a kierunek działania sugerowany przez emocje jest dla nas korzystny. Czasami warto też popracować nad formami wyrażania emocji, aby były jednocześnie wyraźne i akceptowalne społecznie.



Podczas spaceru w lesie widzę między liśćmi kształt przypominający węża. Myśl, że jest jadowity jak ten z filmu przyrodniczego sprawia, że odskakuję błyskawicznie i z krzykiem uciekam ciągnąc za rękę zdeorientowanego rodzica (informacja, motywacja i komunikacja).

Kiedy już mój oddech się uspokoi, serce wyrówna rytm, a w nogach odzyskam władzę, mogę z rodzicem zastanowić się, czy informacja była prawdziwa (nasza okolica nie jest naturalnym środowiskiem jadowitych węży) i czy słusznie zadziałaliśmy (tak, bo lepiej odskoczyć zanim zyskamy pewność, ale też już teraz wiemy, że warto podejść ostrożnie i sprawdzić co to było naprawdę).

STRACH POWSTAŁ, ABY NAS CHRONIĆ

Pozwala zauważyć zagrożenie, zapamiętać je na przyszłość i **błyskawicznie zareagować** – pierwotnie głównie walką, ucieczką lub zamrożeniem - dziś mamy jeszcze inne wyjścia...

Pierwszy odruch jest jednak automatyczny i warto zdawać sobie sprawę, że kiedy się boimy nasz mózg uruchamia skomplikowaną i skoordynowaną reakcję. Fizyczne zmiany od głębi mózgu aż do mięśni nóg zachodzą w ciągu kilku sekund:

nadnercza wydzielają adrenalinę

- przepływ krwi zmienia się, w tym zmniejsza się do płata czołowego odpowiedzialnego za logiczne myślenie i planowanie (czyli te funkcje naszego umysłu mają mniej paliwa, działają znacznie słabiej!)
- ciało migdałowate („zwierzęca” część mózgu) przejmuje kontrolę – pobudza reakcje obronne:
- zwiększa się tętno i ciśnienie krwi
- przyspiesza oddech
- napięte mięśnie
- rozszerzają się źrenice („strach ma wielkie oczy”, żeby lepiej widzieć zagrożenie)
- krew odpływa z kończyn (kończówek) – zimne, wilgotne dłonie, pocą się
- bywa że czujemy drżenie, słabość
- krew (siła) napływa w duże partie mięśni („napędzające” nasze ręce do walki i nogi do ucieczki)
- spowalnia trawienie (nudności, suchość w gardle, zawirowania wydalania)
- mózg silniej zapamiętuje, bo lepiej pamiętać o tym, co zagraża
- trudniej nam w pełni zauważyć i odczytać wyraz twarzy innych



CO Z TEGO WYNIKA?



- Bywa, że skala wzburzenia w strachu jest wielka, zatem powrót do równowagi wymaga CZASU i NARZĘDZI („drożne studzienki odpływowe”). Wspieranie dziecka w radzeniu sobie ze strachem, lękiem to też budowanie jego umiejętności w czasie spokoju.

- Kiedy kora nowa naszego mózgu jest wyłączona i do tego jeszcze nie w pełni rozwinięta lub jest w nastoletniej przebudowie – nie polegajmy na niej (to całkiem zrozumiałe, że „*On mnie nie słucha. Nie rozumie, nie reaguje. Nie reaguje na moje zapewnienia, że jest bezpiecznie*”... itd.)

POZOSTAJE NAM:

- AKCEPTACJA STRACHU DZIECKA
- AKCEPTACJA LĘKU PRZEZD TYM, CO WG NAS NIE JEST ZAGRAŻAJĄCE
- AKCEPTACJA SIŁY REAKCJI
- AKCEPTACJA TEGO, ŻE POWRÓT DO RÓWNOWAGI I OSWAJANIE LĘKÓW TO PROCES
- AKCEPTACJA, ŻE ŻEBY WIEDZIEĆ, TRZEBA DOŚWIADCZYĆ, POCZUĆ I TO NIEJEDNOKROTNIE

Radzenie sobie z lękami dzieci bywa trudne, może rodzić poczucie bezsilności, irytacji, złości, ale też wstyd, wyrzuty sumienia i duży... lęk.

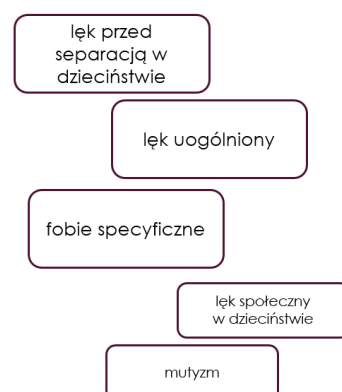
Dbajmy, jako rodzice, o własny spokój, aby być w stanie koić dziecko.

LĘKI ROZWOJOWE (NORMATYWNE, ZWIĄZANE SPECYFICZNIE Z FAZAMI ROZWOJU)

- Okres niemowlęcy: hałasy, nieznanymi osobami, separacja
- Okres przedszkolny: separacja od opiekuna, obcy ludzie i sytuacje, ciemność, hałasy, zwierzęta, wymyślone potwory
- Okres szkolny: choroba, śmierć, katastrofa nat., zawstyżenie, zranienie, odrzucenie przez rówieśników, trudne sytuacje (np. oceny w szkole)
- Okres dorastania: porażka, krytyka, upokorzenie (ocena, niepowodzenie, sytuacje społeczne, wygląd)

LĘKI ZABURZAJĄCE FUNKCJONOWANIE


- Najczęściej występujące zaburzenia psychiczne wśród dzieci (nawet 10%) – ALE nie najczęstszy problem w poradniach...
- **Rozpoznanie przez specjalistę:** objawy (somatyczne, psychologiczne, społeczne i behawioralne), czas trwania, przebieg rozwoju, sytuacja rodzinna, wpływ na codzienne funkcjonowanie, podejmowane formy wsparcia....



LĘK JAKO CECHA / MYŚLENIE LĘKOWE

Swoista gotowość do reagowania lękiem w wielu różnych sytuacjach.

Kiedy dziecko odczuwa strach:

<p>KONTROLA (nadmierna)- planowanie, porządkowanie, przewidywalność</p>	<p>UNIKANIE sytuacji, miejsc, wydarzeń, osób...</p>	
<p>UWAGA – trudności w skupieniu, łatwe rozproszenie</p>		<p>USILNA potrzeba bycia BLISKO, szukanie pocieszenia, pewności (ciągłe pytania)</p>
<p>DOLEGLIWOŚCI ZDROWOTNE - brzuch, głowa, zmęczenie</p>		<p>Trudności ze SNEM (trudności z zasypianiem, niespokojny sen, odmowa samodzielnego zasypiania)</p>
	<p>PESYMIZM I CZARNOWIDZTWO tendencja do przesady w ocenianiu potencjalnych zagrożeń</p>	<p>WYBUCHY złości, frustracji, zachowania opozycyjno- buntownicze</p> 

Z LĘKIEM MOŻNA SOBIE PORADZIĆ

Sam w sobie nie niszczy, z czasem się fizjologicznie wypala – ale to, co wobec niego robimy nie zawsze nam służy, koszty „wypalania” bywają odczuwalne.

1. Zauważ, nazwij i daj się „wypowiedzieć” strachowi/lękowi
2. Staw mu czoło – unikaj unikania!

** Nasz mózg działa tak samo na realne jak i na wyobrażone zagrożenie*

Dobrze jest zatem robić to, co pomaga...

ALE! OBIE ZASADY SĄ RÓWNORZĘDNE



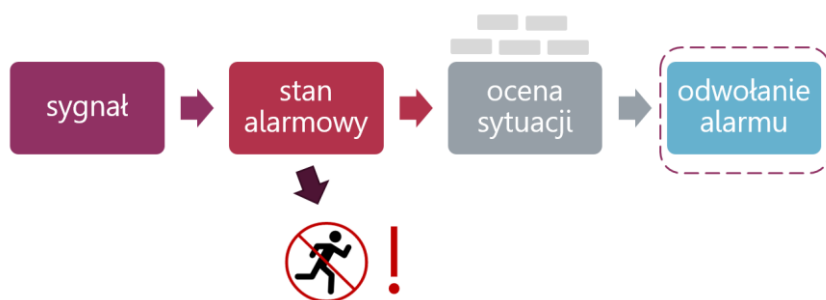
Kiedy skupiamy się wyłącznie na emocjach dziecka i odczuwanym przez nie dyskomforcie możemy mieć pokusę ochronienia go przed wszystkim. Nie jest łatwo patrzeć, jak dziecko cierpi, zabieramy je więc z trudnej sytuacji po pierwszej oznace niepokoju. Jeśli będziemy za bardzo ochraniać, spowodujemy, że lęki będą narastać, a dziecko nabierze poczucia, że sobie nie radzi, że widocznie naprawdę jest się czego bać, świat pełen jest niebezpieczeństw (oczywiście są sytuacje wymagające naszej stanowczej ochrony i zabrania dziecka z dala od realnego niebezpieczeństwa).

Jeśli będziemy usilnie wypychać dziecko „na głęboką wodę”, daleko poza strefę bezpieczeństwa i zaprzeczać przy tym jego emocjom (nie ma się czego bać), może nabrać przekonania, że coś z nim jest nie tak, z tym co czuje, że nie jest akceptowane takie, jakie jest. Bywa, że paradoksalnie wzmacnia się czujność dziecka – skoro rodzice nie widzą zagrożenia muszą być podwójnie ostrożni...



KALIBROWANIE ALARMU

Kluczowe doświadczenie „odwołania alarmu” – bez ucieczki, z możliwością budowania umiejętności oceny sytuacji!



ODWAGA TO NIE BRAK STRACHU – TO DZIAŁANIE MIMO STRACHU

(ale nie wbrew – strach jest do odwagi potrzebny)

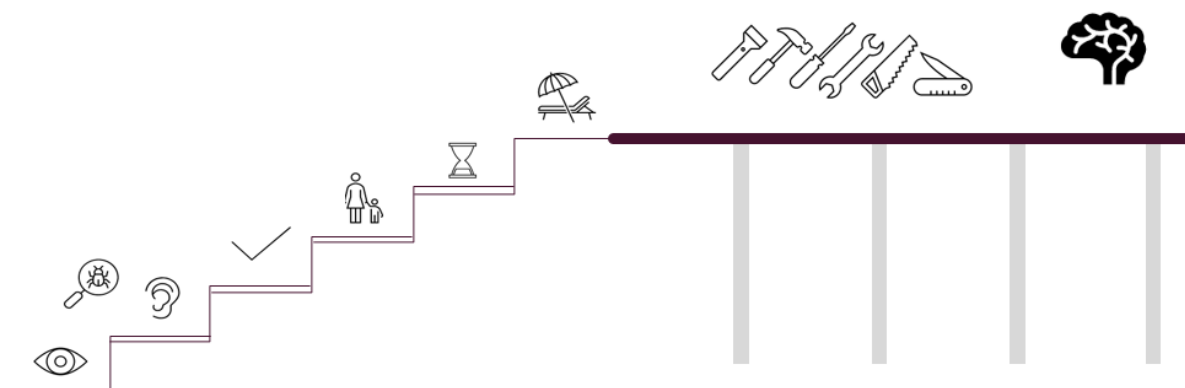


Co może sprawić, że mam ochotę zmierzyć się ze strachem? - Tylko własny wybór daje uczucie, że mam się włączyć nad otoczeniem i pozwala przezwyciężyć lęk.

Strach przed imprezą – ważne jest dla mnie uznanie (dlatego się boję), ale to też oznacza, że ważne są dla mnie relacje... (to, co bywa naszym największym lękiem bywa naszym największym pragnieniem).

to **DZIECKO** musi **CHCIEĆ** (korzyści, ochota, wiara) - przymus rodzi strach

KROK PO KROKU



- Zauważ, wysłuchaj, przyjrzyj się bliżej (strach przed potworem może być strachem przed kształtem cienia, ciemnością, samotnością, koszmarami, oddaleniem od rodziców...)
- Znormalizuj – *to zrozumiałe, że poczujesz strach, kiedy wyobrazisz sobie takiego potwora..., wiele osób/dzieci tak ma..., nasze ciało tak reaguje...*
- Nie dyskutuj, nie zaprzeczaj (jeśli rodzic nie widzi niebezpieczeństwa dziecko musi stać się bardziej czujne)
- Bądź blisko

Rozumiem, że się boisz i WIEM, że jesteś bezpieczny. Możesz się trząść i płakać w moich ramionach, ile chcesz, a potem będziesz w stanie postawić kolejny krok...

Kiedy dziecko POCZUŁO, że jest bezpieczne tu i teraz, ze wszystkimi emocjami, możemy stawiać czoło STRACHOWI. Dziecko ukojone – w tym przez wprawienie ciała w ruch, nie tylko relaksacja, chodzi o spożytkowanie energii – ma przestrzeń na odniesie się do argumentów, dyskusję, ocenę sytuacji, podejmowanie decyzji. Korzysta z narzędzi.

NARZĘDZIOWNIA:

- Wiedza o emocjach – czym i po co są, jak działają, jaki mamy na nie wpływ..., umiejętność rozpoznawania ich w sobie
- Relaksacja
- Uwaga
- Zabawa (odgrywanie, siłowniki, przepychanki, taniec, śpiew, krzyk...)
- Twórczość (pisanie, rysowanie)
- Tworzenie banku „oznak bezpieczeństwa” i sukcesów
- Dyskusje z myślami – detektyw, naukowiec
- Zadania angażujące większe partie mózgu – odliczanie, zagadki, skupienie na poszczególnych emocjach...

...





JEŚLI ZACHOWANIA I REAKCJE DZIECKA BUDZĄ TWÓJ NIEPOKÓJ, POWODUJĄ CIERPIENIE (DZIECKA LUB TWOJE), WPŁYWAJĄ NEGATYWNIE NA FUNKCJONOWANIE DZIECKA CZY CAŁEJ RODZINY – **SKONSULTUJ SWOJE WĄTPLIWOŚCI ZE SPECJALISTĄ (PSYCHOLOGIEM, PSYCHIATRĄ)**

TWÓJ SPOKÓJ JEST KLUCZOWY WE WSPIERANIU DZIECKA W TYM NIEŁATWYM OBSZARZE

Wspierająca literatura:

- Nie strach się bać, Lawrence J. Cohen
- I masz to pod kontrolą, Williamson Anna
- Znikodem i zagadka lęku, Artur Gębka
- Co robić, gdy się martwisz. Poradnik dla lękliwych dzieci, Dawn Huebner
- W sercu emocji dziecka. Jak rozumieć i wspierać swoje dziecko, Filliozat Isabelle
- Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami, Ronald Rapee, Ann Wignall, Susan Spence, Heidi Lyneham, Vanessa Cobham
- Martw się mniej, Rachel Brian
- W pułapce niepokoju, Carbonell David A.
- Przeprogramuj swój mózg. Jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności, Ashley D. Kendall, Debra Kissen, Micah Ioffe, Michelle Lozano

INNE WYBRAŁE KSIĄŻKI O EMOCJACH DLA DZIECI

- Co robić, gdy się złości. D. Huebner
- Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Agnieszka Stążka-Gawrysiak, Anna Teodorczyk
- Self-Regulation. Szkolne wyzwania. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Agnieszka Stążka-Gawrysiak
- Uczucia Alicji, czyli jak lepiej poznać siebie, Woydyłto Ewa , Mazurek Maria , Wierzchowski Marcin
- Uczuciometr inspektora Krokodyla, Susanna Isern
- Seria bajek o uczuciach, Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska:
 - RADOŚĆ I WYSPA HOP-SIUP
 - SMUTEK I ZAKŁĘTE MIASTO
 - STRACH I POGROMCA POTWORÓW
 - WSTYD I LATAJĄCY ŚPIWÓR
 - ZAZDROŚĆ I WYŚCIGI ŻÓŁWI
 - ZŁOŚĆ I SMOK LUBOMIŁ
 - oraz zeszyt ćwiczeń
 - GARŚĆ RADOŚCI SZCZYPTA ZŁOŚCI

RELAKSACJA, UWAGA

- Lew Staszek i siła uwagi, Pawłowska Agnieszka i inne z serii Kraina Uwagi
- Mamo, nie mogę zasnąć, Castel-Branco Ines
- Głowa do góry!, Cross-Muller Claudia
- Odwagi! Cross-Muller Claudia
- Śpij dobrze! Cross-Muller Claudia
- Dużo szczęścia! Krótki podręcznik przetrwania, Cross-Muller Claudia
- Uwaga i spokój żabki, Eline Snel

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

<https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczy-mindfulness-z-dziecmi/>

relaksacja: <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy/>