

„Nie bój się!” - czy te słowa zmniejszą strach?

Wydaje się naturalne i normalne, że przed stresującymi wydarzeniami, jak na przykład wizyta u dentysty czy szczepienie mówimy do dziecka „Nie bój się”. Chcemy w ten sposób przekazać, że nie czeka go nic złego, więc nie ma się czego bać. Jednak te słowa najczęściej przynoszą odwrotny skutek. Mówienie dzieciom "nie bój się" może być problematyczne z kilku powodów. Po pierwsze, jest to zbyt ogólna rada, która nie przekazuje konkretnych informacji na temat tego, co dziecko powinno zrobić w sytuacji strachu. Po drugie, zakazanie strachu może skutkować wewnętrznym poczuciem winy u dziecka, które może myśleć, że jest coś nie tak z jego emocjami. Po trzecie, taka rada może nie uwzględniać istoty strachu jako naturalnej reakcji na nieznaną lub niebezpieczeństwo. Po czwarte, gdy dziecko słyszy, że osoba dorosła mówi, by się nie bała, jest to sygnał dla dziecka, że staje przed wydarzeniem, w czasie którego stanie się coś złego...czyli jest się czego bać.

Mówienie "nie bój się" może sprawić, że dziecko poczuje się niezrozumiane, ponieważ nie uwzględnia to jego prawdziwych uczuć. Warto skoncentrować się na zrozumieniu i akceptowaniu emocji dziecka. Należy stworzyć bezpieczne otoczenie, w którym dziecko czuje się swobodnie i może wyrażać swoje uczucia. Ważne jest również uczenie dzieci, jak radzić sobie z emocjami, np. poprzez nazywanie i rozpoznawanie uczuć oraz poszukiwanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi.

W sytuacjach, które wywołują strach, istotne jest dostarczenie dziecku informacji i wsparcia, aby pomóc mu zrozumieć sytuację. Unikaj bagatelizowania strachu dziecka i zamiast tego skup się na budowaniu pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dzieci zazwyczaj potrzebują wsparcia i konkretnych działań, aby czuć się bezpieczniej w obliczu obaw.

Kiedy dzieci się boją, ważne jest, aby okazywać im wsparcie, zrozumienie i empatię. Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc im sobie radzić z lękiem:

➤ **Pokazuj zrozumienie:**

"Rozumiem, że czujesz się przestraszony(a). To zupełnie normalne."

➤ **Wyjaśnij, dlaczego ważna jest sytuacja, która powoduje strach u dziecka:**

"Dzisiaj idziemy do lekarza, aby otrzymać szczepionkę. Pomaga ona ochronić nasze ciało przed chorobami, które mogą nas zranić. To jak superbohater, który nas chroni."

➤ **Zapewnij bezpieczeństwo:**

"Jesteś bezpieczny(a). Zawsze jestem tutaj, aby ci pomóc."

"Lekarze to specjaliści, którzy wiedzą, jak zadbać o nasze zdrowie. Będziemy razem, a po wizycie pomożemy sobie z nagrodą czy czymś miłym."

➤ **Zachęcaj do wyrażania uczuć:**

"Jeśli chcesz, możesz mi powiedzieć, co dokładnie sprawia, że czujesz się przerażony(a)."

➤ **Rozmawiaj o lęku:**

"Czasami możemy rozmawiać o tym, co nas przeraża. Czy chcesz mi opowiedzieć, co cię martwi?"

"Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub coś cię martwi, śmiało pytaj. Chcę, abyś czuł(a) się komfortowo i bezpiecznie."

"Czy jest coś, co mógłbyś(mogłabyś) zrobić, aby poczuć się lepiej w tej sytuacji?"

➤ **Rozwijaj strategię radzenia sobie ze strachem:**

"Czy możemy razem wymyślić jakieś sposoby, które pomogą ci przezwyciężyć ten strach?"

➤ **Przypomnij o pozytywnych doświadczeniach:**

"Pamiętaj, ile razy już pokazałeś(aś), że jesteś silny(a) i potrafisz sobie radzić."

➤ **Zaproponuj fizyczne wsparcie:**

"Chcesz może przytulić pluszaka lub trzymać moją rękę, abyś czuł(a) się bardziej bezpieczny(a)?"

➤ **Uspokajające słowa:**

"To tylko chwilowy strach, który minie. Będę tutaj, aby cię wspierać."

➤ **Opowiedz o własnych doświadczeniach:**

"Ja też otrzymuję szczepionki, bo chcę być zdrowy(a). To coś normalnego, co robią ludzie, aby unikać chorób."

➤ **Uwzględnij pozytywne aspekty:**

"Po szczepieniu twoje ciało stanie się silniejsze i bardziej odporne na choroby. To wspaniałe, prawda?"

Istnieje wiele sformułowań, które wypowiedane do dziecka, nie umniejszą jego strachu. Czego, oprócz „nie bój się” nie mówić do dziecka, które się boi?

- ✘ Nie mów: „Zobacz, Janek się nie boi!” czy „Ja w Twoim wieku już to umiałem.”. Nie porównuj dziecka z innymi. Sprawia to, że dziecko czuje się gorsze, negatywnie wpływa to na jego nastrój i poczucie własnej wartości.

- ✘ Nie mów: „Nie przesadzaj!”, „Jesteś już duży.”, „To nic strasznego.”. W ten sposób unieważniasz uczucia dziecka, a to nie spowoduje, że dziecko przestanie się bać.
- ✘ Nie mów: „Chłopcy nie płaczą”, „Bądź prawdziwym facetem”. Stereotyp płci męskiej, przykleja chłopcom etykietę, która może stłumić ich rozwój emocjonalny, umniejszyć samoocenę, a to może spowodować problemy emocjonalne czy depresję.

Opracowała:

Monika Leśniewska - Gózdź

Bibliografia:

- Jesper Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, wyd. MIND, 2011
- Daria Jęczmińska, *Dziecięce niepokoje i lęki*, www.psychologiadziecka.org, dostęp 04.12.2023 r.;
- Anna Samociuk, *Czego nie mówić dziecku, które się boi?*, www.pspsiennica.edu.pl, dostęp 04.12.2023 r.