

Jak pomóc dziecku pokonać lęk?



Uczucie strachu jest w życiu bardzo potrzebne, ponieważ sygnalizuje nam, że jesteśmy w niebezpieczeństwie. Dzieci mają jednak tendencję do wyolbrzymiania swoich obaw i często panicznie boją się nierealnych, wymagowanych rzeczy lub stworów, ciemnych pokojów, czy też „dziadów z worami”. Takie lęki mogą im pomóc pokonać tylko rodzice.

Poniżej znajdziesz kilka rad co zrobić, by twoje dziecko przestało się bać:

- **Nigdy nie wyśmiewaj się z tego, czego boi się twoje dziecko.** Postaraj się znaleźć rozwiązanie, zamiast wygłaszać komentarze w stylu: „Ale z ciebie głupias! Przecież nie ma się czego bać.”
- **Dowiedz się, czego dokładnie boi się twoja pociecha.** Wypytaj o jak najwięcej szczegółów. Rozwiązanie będzie tak naprawdę zależało od odpowie-

dzi. Jeżeli dziecko boi się ciemności, może wystarczy tylko zostawiona na noc zapalona lampka lub wspólna wyprawa na poszukiwanie „potworów ciemności”, żeby maluch sam się przekonał, że w ciemnym pokoju nie czai się nic złego.

- **Poczytaj dziecku książeczki o jego rówieśnikach,** którzy też kiedyś bali się tego samego. Wiele znanych historii nie tylko rozwiewa dziecięce „strachy na lachy”, ale także daje dziecku poczucie, że nie jest samo.
- **Unikaj „zarażania” dziecka swoimi obawami.** To zupełnie naturalne, że boisz się za każdym razem, gdy twoje dziecko zaczyna robić coś nowego, ale nie powinieneś dać tego po sobie poznać. Jeśli jesteś odważny, twoja pociecha też będzie! Przecież uwielbia cię naśladować.