

JAK POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM PRZEJAWIAJĄCYM ZACHOWANIA LĘKOWE?

1. Bądź cierpliwym słuchaczem i uważnym obserwatorem zachowań dziecka. Nie ponaglaj jego wypowiedzi, pozwól mu spokojnie skończyć myśl. Uważnie patrz na nie, gdy dzieli się swoimi przeżyciami. Wykazuj zainteresowanie problemami dziecka, nawet tymi drobnymi – mogą okazać się bardzo istotne.
2. Spróbuj odczytać z wypowiedzi dziecka, co autentycznie czuje. Ton i sposób mówienia może być kluczem do rozszyfrowania jego prawdziwych uczuć. Zwracaj uwagę na mimikę i gesty dziecka. Obserwuj dziecko podczas spontanicznych zabaw, o czym mówi najczęściej, jakie czynniki wywołują lękowe formy zachowania.
3. Słuchając, okazuj mu uczucie i poświęcaj tyle uwagi, ile potrzebuje. Nie stawiaj wyżej obowiązków domowych (zawodowych) ponad zdrowie psychiczne dziecka.
4. Naucz się zauważać sygnały, które są wołaniem o pomoc (płacz dziecka, mimika twarzy, pozycja ciała, tiki, jękanie, moczenie się, drżenie ciała, bladość....).
5. Nie przemawiaj do dziecka, tylko z nim rozmawiaj. Znajdź tematy, które go interesują. Nie ośmieszaj jego wypowiedzi, nie osądzaj. Poprzez rozmowę pobudzaj go do myślenia.
6. Nagradzaj starania, a nie tylko sukcesy. Należy uświadomić dziecku, że w popełnianiu niezamierzonych błędów nie ma nic strasznego. Daje to dziecku większą pewność siebie i wiarę w swe możliwości. Nie należy koncentrować się tylko na sukcesach dziecka, daje się mu tym do zrozumienia, że interesuje nas tylko to, co jest dobrze wykonane. Wychowanie dziecka w takiej atmosferze, może sprzyjać tworzeniu się lęku przed szkołą lub przed porażką. Wskazane jest również obserwowanie własnych dążeń do doskonałości. Dziecko uczy się od nas, bacznie obserwuje.
7. Nie dopasowuj na siłę swojego dziecka do reszty społeczeństwa. Poczekać, aż będzie do tego gotowe (wymuszanie nauki pływania, gry na instrumencie...).
8. Nie ulegaj presji otoczenia w podejmowaniu decyzji dotyczących zajęć dziecka. Reguluj to , biorąc pod uwagę indywidualne predyspozycje psychofizyczne dziecka.
9. Nie porównuj zdolności i umiejętności własnego dziecka z uzdolnieniami dzieci znajomych. Bardzo niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju psychiki dziecka są wygórowane (niekiedy chore) ambicje jego rodziców.
10. Należy stopniowo oswajać dziecko ze wszystkimi sytuacjami, które budzą w nim lęk (nie da się ich wyeliminować z codziennego życia). Nie wolno dziecka całkowicie izolować przed trudnościami.
11. Można dziecko nauczyć pewności siebie, stosując pozytywne wzmocnienia.
12. Mówiąc dziecku o jego mocnych stronach i zaletach, pomożesz mu dostrzec, iż jest wartościowym człowiekiem.
13. Ucz dziecko ładu, porządku i systematyczności. Harmonia panująca w otoczeniu, wycisza pobudzoną psychikę dziecka.
14. Kiedy całą uwagę skupia się na trudnościach dziecka, można przeoczyć jego zalety. Należy zadbać o rozwój pozytywnych cech, zamiast koncentrować się jedynie na usuwaniu wad.
15. Należy wprowadzić przejrzystą organizację życia rodzinnego (zasady i wymagania). Porządek dnia nie oznacza sztywności i niezmienności reguł. Zdrowa elastyczność i dostosowywanie się do wydarzeń jest tu niezbędna.

16. Nie pozwól na dokuczanie dziecku w Twojej rodzinie. Naśmiewanie się z lękowego dziecka wpływa negatywnie na sposób, w jaki postrzega siebie i jest przyczyną niskiej samooceny.
17. Lęki dziecka zmniejszają się, gdy wspólnie z rodziną, będziecie spędzać z nim więcej czasu.
18. Nie odpychaj dziecka, zwłaszcza przed rozstaniem. Odpychając je od siebie, sprawiasz, że jego strach się pogłębia. Przytul je, potrzymaj za rękę. Zrób wszystko, by poczuło się bezpieczne.
19. Spraw, by dziecko wierzyło w siebie.
20. Okazuj dziecku, że o nim pamiętasz.
21. Bądź przygotowany do roli rodzica. Niedojrzali rodzice stwarzają nerwową atmosferę. Dzieci wyczuwają napięcie emocjonalne dorosłych. Brak uśmiechu i spokoju na twarzy rodziców może stanowić źródło zaburzeń lękowych dziecka.
22. By zmniejszyć u dziecka lęk przed sprawdzianem klasowym, można stosować tzw. "minitesty" (opracujemy go sami na bazie materiału szkolnego – należy go redagować stosując zasadę stopniowania trudności; zaczynamy od łatwiejszych pytań i zagadnień, aż do bardziej złożonych). Podczas wypełniania minitestu, staramy się stworzyć atmosferę podobną do tej, jaka panuje w szkole, by dziecko, poprzez ćwiczenia, stopniowo pokonywało swój strach. Staraj się przekonać dziecko, że często pierwsza myśl jest najlepsza. Ucz dziecko pozytywnego myślenia.
23. Należy pomagać dziecku przezwyciężyć lęk przed szkołą, klasówką. Podczas prac klasowych nauczyciel winien wspierać dzieci stwarzając spokojną atmosferę pracy, okazując im życzliwość, niekiedy dyskretnie wskazując kierunek myślenia.
24. Jeżeli uczeń posiada wiedzę, dobrze opanował materiał, a mimo to, otrzymał złą ocenę, należy porozmawiać z nauczycielem i poprosić go, by jeszcze raz sprawdził wiedzę dziecka, odpytując je ustnie. Może częściowo wyjaśni to niepowodzenia szkolne ucznia.
25. Wskazana jest ścisła współpraca nauczyciela z rodziną ucznia. Takie współdziałanie (nauczyciela, terapeuty i rodziny) okazuje się dobrym sposobem na złagodzenie lęku przed szkołą i niepowodzeniami.
26. Dobrze jest spotkać się z nauczycielem i opowiedzieć o lęklwym usposobieniu dziecka, zanim jeszcze rozpocznie ono naukę w szkole. Rozmowa pozwoli rodzicom przekonać się, czy nauczyciele rozumieją problem i są skłonni do współpracy. Nauczyciel nie powinien etykietować ucznia, lecz sprzyjać jego harmonijnemu rozwojowi.
27. Nie należy przywiązywać zbyt dużej uwagi do ocen, to może pogłębić lęk dziecka przed porażką. Gdy dziecko zrozumie, że ważne są również jego starania, nie będzie się aż tak bało o swoje oceny, a z czasem lęk przed niepowodzeniem stanie się mniej intensywny.
28. Należy wykazywać gotowość do niesienia pomocy dziecku przy odrabianiu lekcji. Nie wolno go wyręczać. Należy uczyć samodzielności, ukierunkować działania dziecka, tłumaczyć trudniejsze zagadnienia, wspierać podczas pracy. Należy stopniowo wdrażać do samodzielnych działań, dyskretnie kontrolując ucznia.

**ZALETĄ WSZYSTKICH DZIECI JEST ZDOLNOŚĆ DO ROZWOJU I
ZMIANY.
PAMIĘTAJCIE O TYM I BĄDŹCIE OPTYMISTAMI.**

Zachowanie dziecka często odzwierciedla zachowanie rodziców. Najpierw musimy się zmienić, a dopiero później możemy oczekiwać, że nasze dzieci będą zachowywać się właściwie.

SYMPTOMY LĘKU

OBJAWY FIZJOLOGICZNE

- Sercowo – naczyniowe: przyspieszony i nieregularny rytm serca, rumienienie się lub błądź
- Oddechowe: krótki, przyspieszony oddech
- Skórne: wysypka, nagłe zmiany temperatury ciała, pocenie się, uczucie pieczenia, kłucia
- Mięśniowo – kostne: drżenie, dygotanie, skurcze mięśni
- Żołądkowo – trawienne: biegunka, wymioty, bóle brzucha
- Inne: bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, nadmierna czujność, niepokój, bezsenność, koszmary nocne, omdlenia, częste moczenie się

Opracowały:
pedagog mgr Lidia Rubik
pedagog mgr Alina Włodarek