

Wspieranie dziecka ze stanami lękowymi

Informacje dla rodziców i opiekunów

Child and Adolescent Mental Health Service
(CAMHS), NHS Lothian

V1.0 Approved by NHS Lothian Patient Information Apr 24,
Review: Apr 27

Spis treści

Część 1: Co to jest lęk i jak o nim rozmawiać
str. 3-12

Część 2: Pułapki lęku
str. 13-23

Część 3: Przewycięzanie lęku
str. 24-36

Część 4: Dbanie o siebie
str. 37-39

Część 5: Informacje dodatkowe
str. 40-43

Informacje dotyczące sesji edukacyjnych na temat treści poruszonych w zeszycie ćwiczeń, prowadzonych przez Wydział Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży (CAMHS) NHS Lothian, znajdują się pod poniższymi linkami:

1. Co to jest lęk i kiedy staje się problemem?

<https://vimeo.com/943593737?share=copy>

2. Model lęku w terapii poznawczo-behawioralnej – co napędza lęk?

<https://vimeo.com/943594679?share=copy>

3. Wspieranie dziecka z zaburzeniami lękowymi

<https://vimeo.com/943596442/9ab61b8641?share=copy>

4. Radzenie sobie z lękiem – narzędzia dla ciała

<https://vimeo.com/943597579/079e3abff4?share=copy>

5. Radzenie sobie z lękiem – narzędzia dla myśli

<https://vimeo.com/943598450/0caa0e20f6?share=copy>

6. Radzenie sobie z lękiem – zmiana zachowania

<https://vimeo.com/943599966?share=copy>

Część 1

Co to jest lęk i jak o nim rozmawiać?

Child and Adolescent Mental Health Service
(CAMHS), NHS Lothian

CO TO JEST LĘK?

Lęk to stan emocjonalny, który czasami odczuwamy. Jest to **normalna reakcja** na sytuację, w której czujemy się zagrożeni.

Kiedy odczuwamy lęk, możemy też powiedzieć, że:

- **jesteśmy zestresowani,**
- **martwimy się,**
- **odczuwamy niepokój,**
- **boimy się.**



Czy lęk może być pomocny?

Lęk może być pomocny kiedy:

- **jesteśmy w sytuacji, która zagraża naszemu fizycznemu bezpieczeństwu** - przygotowuje nas do podjęcia działania oraz pomaga nam zachować bezpieczeństwo (na przykład szybko wyjść z budynku, kiedy słyszymy alarm przeciwpożarowy; odskoczyć przed jadącym samochodem; walczyć z kimś, kto nas atakuje).
- **potrzebujemy motywacji do zrobienia czegoś, czego nie chce nam się robić**, np. uczyć się do testu).

Zastanów się, kiedy lęk był pomocny dla twojego dziecka?



Kiedy lęk staje się problemem?

Każdy z nas odczuwa lęk przez krótki czas i w różnych sytuacjach, ale czasami lęk może nami zawładnąć.

Lęk staje się problemem gdy:

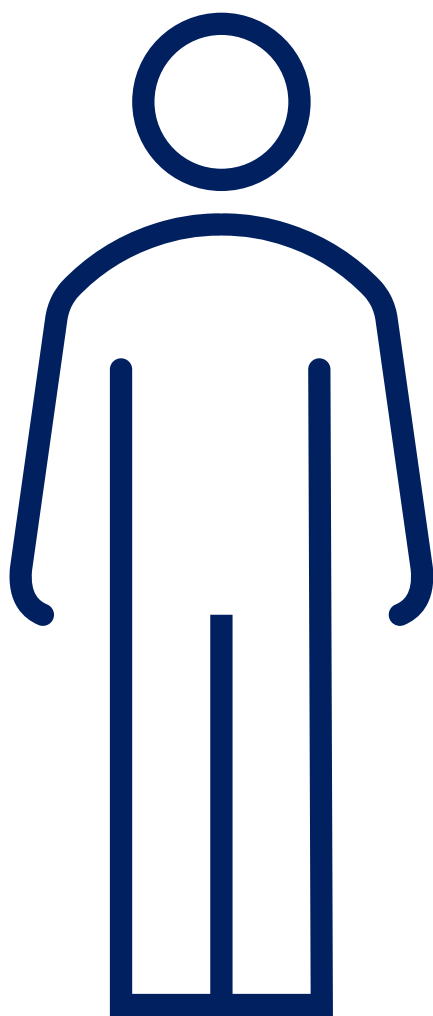
- odczuwa się go **cały czas**,
- powoduje dużo **stresu i czujemy się przez to bardzo źle**,
- ma **wpływ na codzienne życie** (nie pozwala nam robić tego, co chcemy lub musimy).

Kiedy lęk staje się problemem, są sposoby na to by twoje dziecko nauczyło się sobie z nim radzić.

Fizyczne oznaki lęku

Lękwowi towarzyszą zazwyczaj objawy fizyczne. Nazywamy to reakcją „walka lub ucieczka”. Kiedy dziecko ma takie objawy, może się ich wystraszyć lub może nie wiedzieć co się z nim dzieje, co może powodować, że stan lękowy jeszcze się pogarsza. Objawy te nie są jednak niebezpieczne, pomagają przygotować ciało do działania. Oto co można

zaobserwować:



Ból głowy



Uczucie gorąca i pocenie się



Suche usta i zaciśnięte gardło



Szybsze/mocniejsze bicie serca



Szybszy oddech lub uczucie, że trudno nam się oddycha



Mdłości, ból brzucha lub „motylki” w brzuchu



Częstsza potrzeba chodzenia do toalety



Nogi jak galareta, drżenie nóg

Spróbuj razem z dzieckiem obejrzeć filmik dr. Paula Stone'a: „Shine Fight and Flight”, z którego dowiesz się więcej: www.youtube.com/watch?v=QalkD2Gc08M



Każdy z nas czasami odczuwa lęk. Zastanów się które z powyższych objawów pojawiają się, kiedy ogarnia cię lęk. Czy zauważasz jeszcze inne oznaki lęku?

Dzieci powinny wiedzieć jakie są fizyczne objawy lęku i pamiętać, że nie są one niebezpieczne. Zapytaj dziecko, czy rozpoznaje u siebie którekolwiek z powyższych oznak, powiedz mu jakie oznaki zauważasz u siebie i u dziecka. Możesz mu też wytłumaczyć co to jest reakcja „walczyć lub uciekać” i że ma nas ona chronić, albo razem z dzieckiem obejrzysz wspomniany powyżej filmik.

Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy w kwestii tego jak rozmawiać o fizycznych objawach lęku i jak sprawdzić, czy nie ma innych powodów stanów lękowych – porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu.

Jak rozpoznać lęk u dziecka?

- Ludzie w każdym wieku odczuwają lęk, ale kiedy dorastamy zaczynamy przejmować się innymi sprawami.
- Dzieci często niepokoją się o własne bezpieczeństwo i o bezpieczeństwo najbliższych im osób. Mogą bać się potworów, albo martwić się, że ktoś może im zrobić krzywdę.
- Nastolatkowie często martwią się o swoją przyszłość, przyjaźnie lub o wyniki w szkole i na egzaminach. Mogą też martwić się o swój dobrostan.

Moje dziecko odczuwa lęk, kiedy:

.....

.....

.....

.....



Rozumienie i wyrażanie emocji

Możesz pomóc dziecku lepiej rozumieć i wyrażać emocje.

Dlaczego warto pomagać dziecku rozumieć i wyrażać emocje?

Emocje mogą całkowicie zafundować dzieckiem i być dla niego bardzo trudne. Dziecko może czuć się wystraszone i samotne.

Kiedy dziecko zrozumie jak się czuje i kiedy może powiedzieć innym jak się czuje, jego emocje staną się mniej straszne i przytłaczające. Może zacząć czuć się bardziej pewne siebie i nauczyć się strategii radzenia sobie. Nauczenie się rozpoznawania jak czuje się twoje dziecko pomoże tobie i innym lepiej rozumieć czego dziecko potrzebuje i jak najlepiej je wspierać.

Czasami trudno jest zrozumieć, dlaczego dziecko odczuwa lęk. Dziecko może myśleć, że jego uczucia są złe, albo że nie powinno się czuć w dany sposób i może próbować ukryć niepokój. Jednak kiedy ignorujemy emocje, mogą one zacząć się nawarstwiać i być trudniejsze do opanowania. Rozmawianie o naszych emocjach może pomóc zarówno dzieciom jak i dorosłym lepiej je rozumieć.

Jak pomóc dziecku lepiej rozumieć i wyrażać emocje?

Rozmawiaj z dzieckiem na temat emocji



Rozmawianie z dzieckiem o emocjach może wydawać ci się na początku dziwne, w szczególności jeśli wcześniej się tego nie robiło. Z czasem stanie się jednak rzeczą naturalną. Możesz spróbować skorzystać z „Czasu na rozmowę” (strona 9).

Należy rozmawiać o wszystkich emocjach, nie tylko o tych trudnych lub przyjemnych. Zapytaj dziecko jak się czuje, zastanówcie się też jak mogą się czuć inne osoby i dlaczego. Na początek można rozmawiać o uczuciach bohaterów książek, seriali, filmów czy gier.

Dzieci obserwują zachowanie rodziców i uczą się od rodziców okazywania i radzenia sobie z emocjami. Mówienie o własnych emocjach i rozmawianie o tym dlaczego czujesz się w dany sposób pomoże dziecku uczyć się więcej o emocjach. Więcej na temat dawania przykładu znajdziesz w Części 2.

Słuchaj

Kiedy dziecko próbuje opisać ci swoje uczucia, wysłuchaj tego co ma do powiedzenia. Jeżeli nie jest to dobry moment, powiedz dziecku, kiedy będziesz mieć czas by z nim porozmawiać, na przykład: jak skończysz to, co robisz albo o jakiej innej konkretnej porze. Jeśli poświęcisz czas na wysłuchanie dziecka, zachęci je to do częstszego rozmawiania na ten temat.

Staraj się nie rozwiązywać problemów

Czasami dzieci potrzebują kogoś, kto wysłucha tego jak się czują. Postaraj się nie zadawać pytań, udzielać rad ani nie wyciszać emocji dziecka. Takie postępowanie może spowodować, że dziecko nie będzie chciało więcej rozmawiać z tobą o swoich emocjach i myślach, co oznacza że nie będzie miało możliwości nauczenia się, co powinno robić.

Zaakceptuj emocje

Słuchanie o niektórych emocjach twojego dziecka może być dla ciebie trudne. Jest to zrozumiałe. Postaraj się jednak zaakceptować to, co słyszysz i nie krytykuj. Potwierdź, że rozumiesz uczucia dziecka, np. *„Musisz ci być trudno, kiedy czujesz się taka zła”* Oddziel emocje od zachowania. Dobrze jest mieć jasne zasady i granice dotyczące zachowania. *„Możesz się czuć zła i zdenerwowana, ale w naszej rodzinie nie wolno nikogo bić.”* Zasugeruj inny sposób radzenia sobie z emocjami, np. skakanie na trampolinie, ściskanie piłeczki, itp.

Nazywaj emocje dziecka

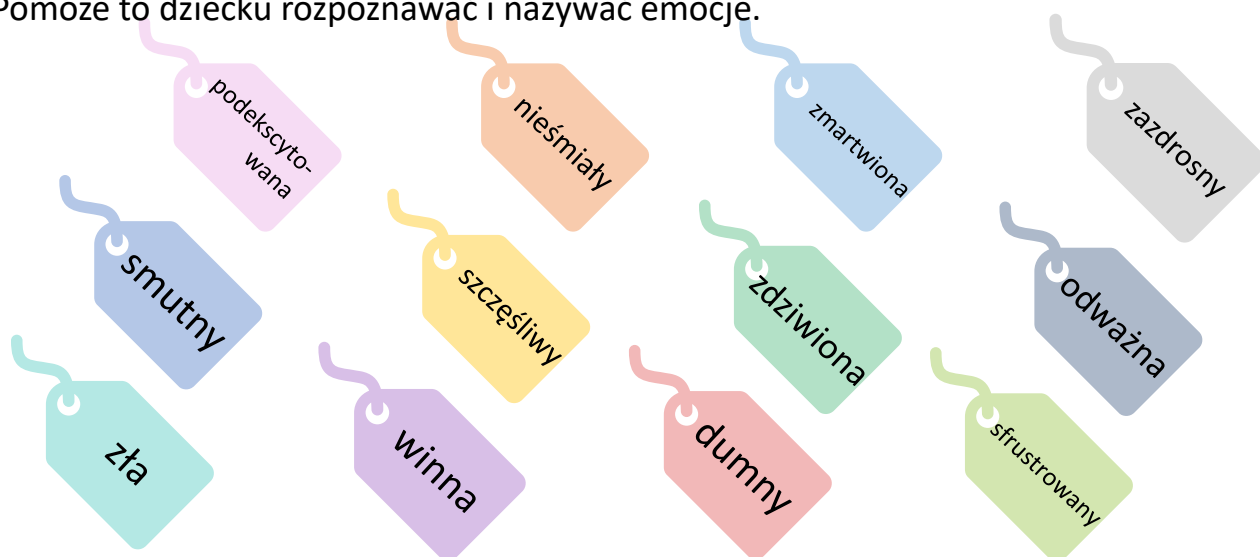
Nazywaj emocje, które rozpoznajesz u dziecka obserwując jego zachowanie i język ciała. Zasugeruj uczucie, które może odczuwać albo głośno zastanawiaj się, co dziecko może czuć.

„Jesteś dzisiaj bardzo cichy. Martwisz się szkołą?”

„Krzyczysz i tupiesz, wyglądasz, że zdenerwowałeś się, że nie możesz iść na plac zabaw”

„Wydaje mi się, że ci z tego powodu smutno.”

Pomoże to dziecku rozpoznawać i nazywać emocje.





„Czas na rozmowę”

„Czas na rozmowę” może pomóc dziecku skontrolować lęk. Nie musisz od razu podejmować tematu lęku – każda rozmowa jest pomocna. Chodzi o to, by zapewniać dziecku regularne i bezpieczne warunki do rozmowy i wspólnego rozwiązywania problemów. Pomoże wam to zbudować bliższą relację i z czasem może zachęcić dziecko do otworzenia się i podzielenia się swoimi uczuciami i zmartwieniami.

Możecie rozmawiać przy okazji wykonywania innych zajęć, np. przy rysowaniu, jedzeniu, układaniu puzzli, na spacerze lub w samochodzie. Dobrze jest gdy „czas na rozmowę” odbywa się regularnie, w ten sposób dziecko wie, że masz czas zarezerwowany na rozmowę z nim.

„Czas na rozmowę” może także pomóc w przypadku, kiedy dziecko mówi o swoich zmartwieniach przez cały dzień. Zamiast rozmawiać o tych zmartwieniach za każdym razem, kiedy dziecko o nich wspomina, możesz odłożyć taką rozmowę do „czasu na rozmowę.” Na przykład: „Słyszę, że się tym martwisz. Porozmawiajmy o tym podczas <czasu na rozmowę.>” Następnie zachęć dziecko by wróciło do swoich normalnych zajęć. Z czasem dziecku będzie łatwiej odsunąć zmartwienia. Może się nawet zdarzyć, że kiedy przyjdzie „czas na rozmowę” dziecko nie będzie się już martwić.

Postaraj się przeznaczyć 10 minut dziennie na „czas na rozmowę.” Upewnij się by był to odpowiedni czas i dla ciebie i dla dziecka.

Kiedy jest dobry czas na rozmowę?

Wybierz porę, która jest odpowiednia zarówno dla ciebie jak i dla dziecka.



Lepiej unikać czasu, kiedy jesteście zmęczeni, zdenerwowani, zaniepokojeni lub głodni. Może to uniemożliwić spokojną rozmowę.

Odpowiednią porą jest zazwyczaj wieczór, chociaż należy mieć na uwadze, że rozmowa przeprowadzana zaraz przed pójściem spać może mieć zły wpływ na sen dziecka.



Dobrze jest mieć wyznaczoną konkretną godzinę, ale warto również być elastycznym i zmienić porę, jeśli któreś z was nie jest spokojne lub gotowe na rozmowę o danej godzinie. Porozmawiajcie o tym i ustalcie plan rozmowy w momencie, kiedy oboje będziecie gotowi.



Oprócz rozmowy o uczuciach dziecka i własnych, korzystne może być czytanie książek o postaciach odczuwających lęk. W ten sposób **dziecko zrozumie, że wiele innych osób również się martwi i że nie tylko ono odczuwa lęk**. Może to również być okazją do rozmowy o sposobach radzenia sobie z lękiem. Może można wypróbować strategię, która sprawdziła się w przypadku bohatera? Być może sposób, w jaki bohater radzi sobie ze swoim lękiem, podsunie wam pomysły na radzenie sobie z lękiem, które sprawdzą się w przypadku twojego dziecka?



- „Ruby Finds a Worry” / „Zmartwienie Róży”, Tom Percival
- „The Worry Box”, Suzanne Chiew & Sean Julian
- „Me and My Fear”, Francesca Sanna
- „Jack’s Worry”, Sam Zappardi
- „Don’t Feed the Worry Bug”, Andi Green
- „100th Day Worries”, Margery Cuyler
- „How Big Are Your Worries Little Bear?”, Jayneen Sanders & Stephanie Fizer Coleman
- „The Very Hungry Worry Monster”, Rosie Greening
- „The Huge Bag of Worries”, Virginia Ironside



Jeśli nie możesz dostać którejsz z tych książek, na YouTube znajdziesz nagrania osób, które czytają je na głos. Możecie razem je obejrzeć i zatrzymać wideo w różnych momentach, żeby porozmawiać o tym, co się dzieje w książce oraz o tym, co dziecko myśli i czuje w czasie słuchania danej książki.



Jeśli uważasz, że twoje dziecko jest już za duże na tego typu książeczki, możecie rozmawiać o powieściach, które dziecko akurat czyta lub omawiać uczucia bohaterów filmów, seriali, gier video lub filmików na YouTube.

Kluczowe pytania:

- „Jak myślisz, co [ten bohater] teraz czuje?”
- „Skąd wiesz, że tak się czuje?”
- „Co się dzieje, gdy tak się czujesz?”
- „Co myślisz, że zrobi dalej?”
- „Dlaczego tak myślisz?”
- „A co ty byś zrobił/a?”
- „Jak byś się wtedy poczuł/a?”



Co robić, kiedy trudno rozmawia się o emocjach

Rozmowa o emocjach może być bardzo trudna, w szczególności, kiedy nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni.

Czasami dzieciom łatwiej jest opisać albo narysować to jak się czują niż o tym mówić.

Pudełko zmartwień

Czasami trudno jest rozmawiać o swoich zmartwieniach. Możemy bać się tego, co pomyślą inni albo nasze zmartwienia mogą wydawać nam się tak duże, że nie możemy o nich mówić.



Możesz zachęcić dziecko by opisało lub narysowało to, co je martwi. Następnie może włożyć to zmartwienie do specjalnego „pudełka zmartwień” i w późniejszym czasie możecie wspólnie je przeanalizować, np. w „czasie na rozmowę”. Pudełko na zmartwienia nie musi być pudełkiem – może to być cokolwiek! Stoik, torebka, szuflada lub inne specjalne miejsce w domu. Jak dziecko ma ochotę, może je udekorować.

Kiedy porozmawiacie już o tych zmartwieniach i opracujecie plan poradzenia sobie z nimi, poproś dziecko by podarło narysowane/opisane zmartwienia.

Młodsze dzieci

Zdolność rozpoznawania i rozumienia emocji i możliwość rozumienia tego dlaczego czujemy się w dany sposób rozwija się wraz z wiekiem.

Młodszym dzieciom trudniej jest zrozumieć jak się czują i dlaczego. Rozmawianie o emocjach pomaga im rozwijać tę umiejętność. Trzeba być cierpliwym – żeby nauczyć się nowej umiejętności potrzebujemy czasu, podobnie jak z jazdą na rowerze czy uczeniem się gry na instrumencie. Żeby być w czymś dobrym, trzeba to ćwiczyć!

Dzieci i młodzież z zaburzeniami ze spektrum autyzmu

Dzieci i młodzież z zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD) mają szczególne trudności z rozpoznaniem i rozumieniem emocji.

Rozpoznanie emocji u siebie i innych oraz zrozumienie co emocje mają wspólnego z tym, co dzieje się u nich w życiu i w życiu innych może zająć im więcej czasu.

Jako rodzic możesz pomóc dziecku rozwijać te umiejętności wykorzystując wszystkie omówione strategie. Ale prosimy pamiętać, że niektórym dzieciom i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu może być trudno rozpoznawać emocje.

Linki do materiałów na temat spektrum autystycznego:

- Strona internetowa Pines : thepineshighland.com
- Strona internetowa Wydziału Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży (ang. CAMHS) w rejonie NHS Lothian : <https://services.nhslotthian.scot/camhs/>
- Strona internetowa Nest Learn Zone : www.nest.scot/learn-zone



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Część 2

Pułapki lęku

Informacje dla rodziców i opiekunów

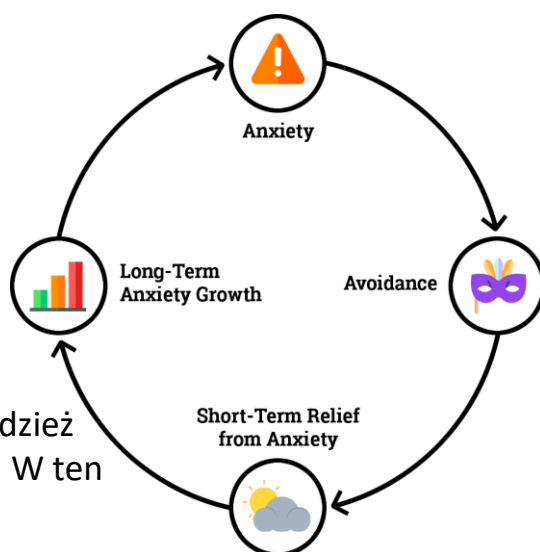
Pułapki lęku

Dzieci, które nie radzą sobie z lękiem, często rozwijają zachowania, które mają je chronić przed niebezpieczeństwem lub zapobiec sytuacji, której się obawiają. Zachowania te to m.in: **uciekanie** od takich sytuacji lub **unikanie** ich, szukanie pocieszenia u otaczających osób, „**zachowania zapewniające bezpieczeństwo**” (zachowania, które pozwalają dziecku wytrzymać sytuację, której się boi, na przykład: dziecko pójdzie do parku tylko z tobą.)

Wszystkie te zachowania są znane jako „**pułapki lęku**”. Są pułapkami, ponieważ **zmniejszają lęk w danym momencie, ale podtrzymują go przez dłuższy czas**. Jeśli twoje dziecko wpada w pułapki lęku, być może zauważyłeś/aś, że jego lęk nasilił się z czasem lub że ma mniej pewności, że może sobie poradzić z tym lękiem.



Kiedy dzieci czują się źle, zwracają się do swoich rodziców/opiekunów w poszukiwaniu pocieszenia i wsparcia. Jako rodzice/opiekunowie potrafimy rozpoznać, kiedy dziecku coś dolega i zrozumieliśmy, że chcemy je chronić i sprawić by poczuło się lepiej. Każdemu rodzicowi/opiekunowi ciężko jest patrzeć, gdy dziecko źle się czuje.



Aby poradzić sobie ze swoimi lękami dzieci i młodzież muszą stawiać czoła sytuacjom, których się boją. W ten sposób będą mogli nauczyć się, że:

- *To, czego się boją, może się w ogóle nie wydarzyć. Niebezpieczeństwo po prostu nie istnieje.*
- *To, czego się boją nie jest aż takie straszne, jak myśleli.*
- *Pomimo tego, że odczuwają pewien niepokój, dają sobie radę.*
- *Lęk naturalnie ustępuje, kiedy znajdują się w danej sytuacji.*

Jako rodzice/opiekunowie możemy pomóc dziecku przezwyciężyć jego lęki poprzez:

- *zauważenie pułapek lęku u swojego dziecka,*
- *zwracanie uwagi by niechcący nie wzmacniać tych pułapek,*
- *niewpadanie w te same pułapki co dziecko.*

Lęki mogą nas zmylić i możemy utknąć w pułapce lęku. Jeśli zauważysz, że ty lub twoje dziecko wpadliście w pułapkę lęku, nie wińcie się za to. Są sposoby na wyjście z zamkniętego koła lęku.



Z badań naukowych wynika, że kiedy rodzice zmieniają swoje reakcje, pułapka lęku znika i lęk dziecka słabną.

Najczęstsze pułapki lęku rodziców

Zapewnianie

Kiedy dzieci i młodzież uczą się czegoś nowego, często proszą osobę dorosłą, której ufają, o komentarz. Pytają o ewentualne ryzyko i sprawy bezpieczeństwa. Dorośli dodają otuchy i wspierają dziecko w uczeniu się nowych rzeczy.

Dawanie pewnej ilości zapewnień jest normalne i może być pomocne - może zachęcić dziecko do spróbowania rzeczy, których wcześniej nie próbowało.

Niemniej jednak dzieci, które odczuwają lęk często szukają zapewnienia i cały czas zadają te same pytania. Oto kilka przykładów szukania zapewnienia:

- *“Jesteś pewna, że zamknęłaś drzwi?”*
- *“Umyłeś ręce zanim to ugotowałeś?”*
- *“A co jak pójdę na tę imprezę i zwymiotuję przy wszystkich?”*
- *Ciągłe prośby o sprawdzenie czy dziecko dobrze zrobiło zadanie.*

Taka sytuacja może być frustrująca dla rodziców/opiekunów, którzy mogą zacząć:

- obiecywać, że coś się stanie, albo nie,
- dawać przykłady tego, kiedy coś się zdarzyło lub nie,
- mówić dziecku, że wszystko będzie ok.



Zbyt duża ilość zapewniania może nie być pomocna, ponieważ:

- dziecko będzie potrzebować go coraz więcej;
- pomaga to obniżyć poziom lęku tylko na krótki czas, ale nie likwiduje go na przyszłość;
- powoduje, że rozmowy z dzieckiem skupiają się głównie na temacie jego zmartwień.

Nie chodzi o to żeby nie reagować, ale żeby reagować w inny sposób:

- *ogranicz ilość zapewnień;*
- *zadawaj więcej pytań zamiast udzielać odpowiedzi;*
- *okazuj współczucie poprzez potwierdzanie uczuć dziecka;*
- *sugeruj bardziej pomocne sposoby radzenia sobie z lękiem i zmartwieniami.*



Więcej informacji na temat ograniczania zapewniania znajdziesz na stronie internetowej **Anxiety Canada:**

www.anxietycanada.com/sites/default/files/Reassurance_Seeking.pdf



Unikanie i uciekanie

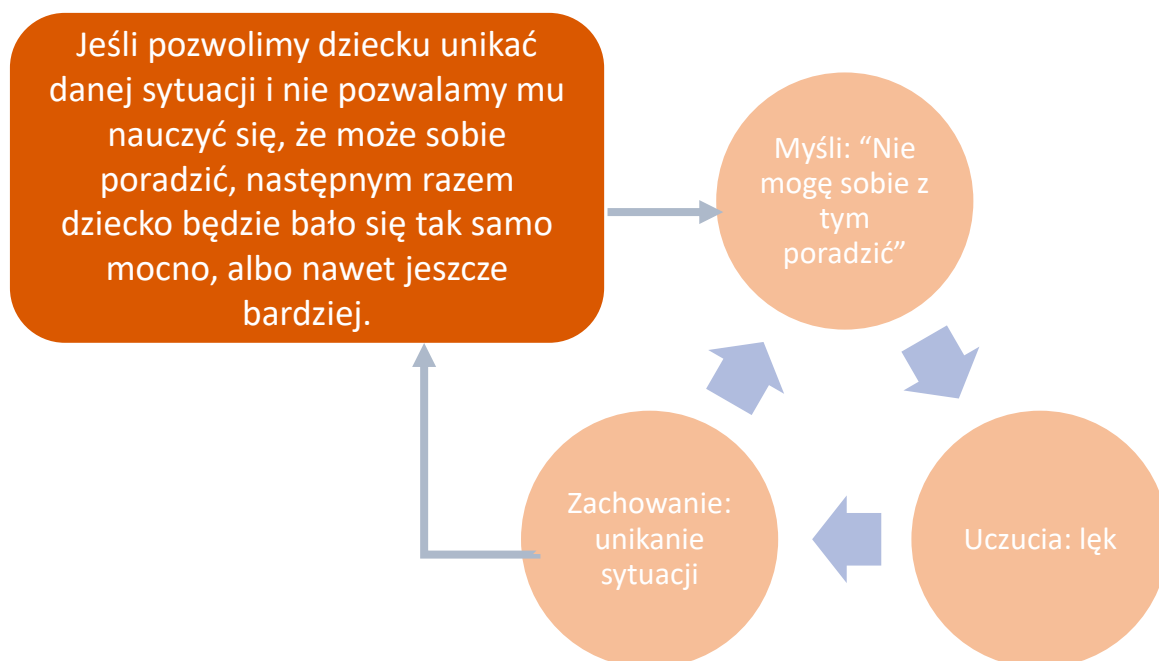
Zastanówmy się znowu nad reakcją „walka lub ucieczka”. Nasz mózg ma za zadanie ostrzegać nas przed ewentualnym niebezpieczeństwem i zagrożeniem i zapewniać nam bezpieczeństwo poprzez przygotowanie nas do walki lub ucieczki. Unikanie jest naturalne, instynktowne stawanie do walki także jest częstą reakcją dzieci i dorosłych.

Naturalnym jest, że jako rodzic/opiekun nie chcesz widzieć cierpienia u dziecka. Chcesz chronić je przed sytuacją, w której odczuwa lęk i dlatego nieświadomie pomagasz mu unikać takich sytuacji.

Jednakże kiedy zaczynamy unikać danych sytuacji, nie mamy szansy dowiedzieć się co tak naprawdę by się wydarzyło i że może dalibyśmy sobie radę. Nie mamy też wtedy możliwości uczyć się i ćwiczyć strategii radzenia sobie, które pomagają nam przejść przez sytuacje, które wywołują u nas lęk.

Przykłady wpadania w „pułapki unikania” przez rodziców/opiekunów:

- *przejmowanie obowiązków dziecka,*
- *zmiana tego jak coś robimy w rodzinie - żeby dziecko nie musiało czegoś robić,*
- *odbieranie dziecka wcześniej,*
- *pozwalanie dziecku zostać w domu/nie robić rzeczy, które wywołują u nich strach.*



Zachowania zapewniające bezpieczeństwo

Zachowania zapewniające bezpieczeństwo to zachowania, które dziecko stosuje by uniknąć tego, czego się boi i żeby czuć się pewniej w sytuacji, której się obawia.

Przykłady zachowań zapewniających bezpieczeństwo:

- częste mycie rąk;
- siadanie blisko drzwi, na wypadek gdyby dziecko chciało uciec;
- nadmierne przygotowywanie się do testów;
- zabieranie ze sobą jakichś przedmiotów, np. misia albo butelki z wodą.

Takie zachowania mogą okazać się przydatne na krótki czas i mogą pomóc dziecku przetrwać sytuację, której się boi. W ten sposób dzieci mogą odczuwać mniejszy lęk i mniej się martwić.

Dlaczego zachowania zapewniające bezpieczeństwo nie są pomocne?

Kiedy dziecko stosuje zachowania zapewniające bezpieczeństwo i to czego się boi się nie zdarzy, dziecko może myśleć, że to te zachowania zadziałały. Z czasem dziecko może uzależnić się o tych zachowań i kiedy nie będzie mogło z nich skorzystać, zacznie odczuwać jeszcze większy lęk.

Ponadto „zachowania zapewniające bezpieczeństwo” nie pozwalają dziecku testować swojego lęku, co powoduje, że zmartwienia będą powracać w przyszłości.

Tak samo jak w przypadku unikania, możesz nieświadomie pomagać dziecku używać tych zachowań lub stać się częścią tych zachowań.

Radzenie sobie z pułapkami lęku

Żeby zmniejszyć lęk dziecka, warto zidentyfikować pułapki lęku, w które ty lub dziecko wpadacie.

Może ci to pomóc w opracowaniu planu radzenia sobie z lękami dziecka i z sytuacjami, których się boi. Może to również pomóc uniknąć wpadania w te pułapki w przyszłości.

W jakie pułapki lęku czasami wpadasz?



.....

.....

.....

.....

.....

Opracowywanie planu unikania pułapek lęku

KROK 1: Przygotuj jasny plan

Zanim zaczniesz zajmować się ograniczeniem pułapek strachu, takich jak nadmierne zapewnianie i unikanie, warto dokładnie wiedzieć, co chcesz robić i jak planujesz to zrobić.

Zastanów się jakie zachowania chcesz zmienić lub czego nie chcesz robić i co planujesz zrobić w zamian.

Na przykład: Chcę żeby dziecko przestało pytać mnie, czy jestem pewna, czy zamknęłam drzwi na noc. Nie będę go zapewniać, kiedy będzie mnie o to pytać, w zamian przypomnę mu, że takie zapewnianie tylko podtrzymuje jego lęki i poproszę je by zastosowało swoje strategie radzenia sobie (głębokie oddychanie, stwierdzenia wspierające radzenie sobie, relaksujące zajęcia). Pochwalę dziecko, że próbuje nowych rzeczy.

Zapisz swój plan:



.....

.....

.....

.....

KROK 2: Omów plan

Omów plan z innymi ważnymi dorosłymi w życiu dziecka, tak aby mogły reagować w ten sam sposób. Zapytaj czy mają jakieś sugestie i dodaj je do planu.

Omów ostateczny plan z dzieckiem. Upewnij się, że dziecko rozumie plan i jego cel.

Jak wytłumaczę plan dziecku?

.....

.....

.....



KROK 3: Trzymaj się planu

Kiedy wyjaśnisz dziecku nowy plan i sprawdzisz, czy dziecko rozumie co się zmieni, ważne jest żeby konsekwentnie przestrzegać planu.

Na początku zmiana zachowań może być trudna, w szczególności jeśli były one podtrzymywane przez dłuższy czas.

Możliwe że na początku będziesz musiał/a przypominać sobie i dziecku o ustalonym planie, ale z czasem dziecko nauczy się lepiej radzić sobie z lękiem.

Możesz również zauważyć, że na początku, kiedy dziecko zacznie wprowadzać zmiany zachowania, będzie odczuwało więcej lęku. Dziecko może również być bardzo sfrustrowane lub złe. Niemniej jednak, jeśli będziesz się trzymać planu, dziecko przestanie wpadać w pułapki lęku i będziesz wspierać je z radzeniem sobie z lękiem w bardziej konstruktywny sposób.

KROK 4: Chwal za pozytywną uwagę

Na początku może ci się wydawać, że jest to dla dziecka wielka zmiana i dziecko musi bardzo się starać żeby trzymać się nowego planu.

Jak tylko zauważysz, że dziecko robi coś dobrze chwal je za to i zwróć uwagę na to, co dziecko zrobiło dobrze i za postępy, które osiągnęło. Jeżeli będziesz dokładnie wyjaśniać za co chwalisz, dziecku będzie łatwiej nauczyć się, co powinno robić częściej.

Jestem bardzo dumna, że poszedłeś na trening piłki nożnej pomimo tego że się martwiłeś jak tam będzie.

Zobacz jak dobrze przemyślałeś ten problem i sama znalazłaś rozwiązanie!

Bardzo dobrze wykorzystujesz głębokie oddychanie, żeby poradzić sobie z niepokojącymi myślami.

Przydatne wskazówki

1

Konsekwencja:

Najbardziej efektywnym sposobem przezwyciężania lęku jest trzymanie się planu, który przygotowaliście i konsekwentne podejście do wszelkiego rodzaju sytuacji, nawet jeśli stają się one coraz trudniejsze.



Dzieci często płaczą, krzyczą lub opóźniają coś, co muszą zrobić (na przykład pójście do szkoły) i rodzice/opiekunowie wracają do swojego wcześniejszego podejścia. Pomimo tego że może to być dobre rozwiązanie na krótką metę, jest to również pułapka lęku. W ten sposób dzieci również uczą się, że kiedy płaczą, krzyczą albo opóźniają jakąś rzecz, oferujesz im zapewnianie lub że mogą uniknąć czegoś, czego się obawiają. Oznacza to że w przyszłości też mogą się tak zachowywać i nie nauczą się radzić sobie z własnym lękiem.

Jeśli będziesz trzymać się planu, dziecko nauczy się innych sposobów radzenia sobie z lękiem.

2

Wszyscy muszą mieć to samo podejście:

Warto zaangażować inne osoby dorosłe i starsze dzieci w domu by zapoznały się z planem i konsekwentnie go przestrzegały. Dzięki temu same nie będą wpadać w pułapki lęku, na przykład poprzez zapewnianie lub pomaganie dziecku unikania danych sytuacji. Kiedy ty zmienisz swoje zachowanie, dziecko może zwrócić się do innych po krótkoterminową ulgę od odczuwanego lęku, np. prosząc o zapewnienia.



Jeśli wszyscy mają to samo podejście, dziecku będzie łatwiej zrozumieć plan i nauczyć się radzić sobie z lękiem.

3

Chwal i zwracaj uwagę na strategie radzenia sobie:

Kiedy dziecko czuje się zaniepokojone, zachęć je by skorzystało ze swoich strategii radzenia sobie, nie staraj się zająć go czymś innym.

Kiedy dziecko skorzysta ze strategii lub kiedy się uspokoi, należy wzmocnić takie zachowanie poprzez pochwalenie, zwrócenie uwagi i nagrodę.



Odpowiednie reagowanie

Dzieci uczą się, obserwując, jak inni reagują i radzą sobie z sytuacjami. Oznacza to, że musimy zwracać uwagę na to, czego nasze dzieci uczą się od dorosłych wokół nich.

Badania wykazały, że nawet jeśli jesteś najspokojniejszą, najbardziej zrelaksowaną osobą i rodzicem, jeśli opiekujesz się dzieckiem odczuwającym lęk, to najprawdopodobniej również zaczniesz odczuwać niepokój. Naszym zadaniem jako rodzica jest ochrona naszych dzieci, więc zrozumiałym jest, że trudno nam jest patrzeć na dziecko, które czuje się źle. Czasami zrobimy więc wszystko, aby pomóc dziecku poczuć się lepiej. Jednakże wiemy już, że unikanie jest jedną z największych pułapek lęku.

Badania mówią nam również, że dzieci, które odczuwają lęk, są bardziej skłonne wychwytywać reakcje innych osób i bardziej wypatrują oznak tego, że czymś trzeba się martwić.

Czasami nasze reakcje nieświadomie wysyłają sygnały, że istnieje coś, czym trzeba się martwić. To może nasilić niepokój.

Reakcja dorosłych może przełamać pułapkę lęku i zmniejszyć niepokój.

Ważne jest, aby być wyrozumiałym i troskliwym, ale nie pozwól, aby niepokój oszukał cię i sprawił, że pomyślisz, że coś jest zbyt trudne dla twojego dziecka. Na przykład, myślenie, że spanie samemu jest zbyt trudne dla twojego dziecka. Tak, to może być wyzwanie, ale da się zrobić!

Częste reakcje, które wzmacniają lęk:

Osoba dorosła wkracza i przejmuje dowodzenie

Unikanie lub opuszczanie pewnych sytuacji

Dziecko słyszy o zmartwieniach dorosłych

Zmartwiony wyraz twarzy

Częste sprawdzanie jak dziecko się czuje

Dorośli nie radzą sobie z własnym lękiem

Poprzez swoje reakcje dorośli mogą nieświadomie wysyłać dziecku sygnały, że z dzieckiem jest coś nie tak, że sobie nie radzi lub że jest coś, czym trzeba się martwić



Kiedy lęk dziecka wzrasta dorośli chcą robić więcej, żeby pomóc mu poczuć się lepiej i je chronić.

Zmiana reakcji dorosłych może pomóc przełamać pułapkę lęku.

Modelowanie reakcji

Dzieci uczą się patrząc na zachowania innych. Uczą się rozpoznawać, okazywać i radzić sobie z emocjami od swoich rodziców i opiekunów.

Nie ma nic złego w tym, że sam/a odczuwasz niepokój, w końcu wiemy, że każdy od czasu do czasu odczuwa lęk. Odczuwanie lęku może być okazją do zademonstrowania lub **modelowania** dziecku, jak sobie z nim radzić.

Pokaż dziecku, jak radzisz sobie z lękiem. Pamiętaj, odczuwanie niepokoju czasami jest normalne. Pokaż dziecku, kiedy stajesz w obliczu sytuacji, która sprawia, że odczuwasz lęk. Pokaż mu, co czujesz i jak sobie z tym radzisz.

“Boję się mojej rozmowy o pracę, ale wezmę kilka głębokich wdechów i zrobię co będę mogła.”

Inne porady dotyczące modelowania zachowań:

- Wszyscy mamy sprawy, o które się martwimy lub których się boimy, ale jeśli często szczegółowo mówimy o naszych własnych zmartwieniach, może to sugerować dziecku, że ono też musi się bać. Umiejętność przewidywania możliwych zagrożeń jest ważną umiejętnością przetrwania, ale staraj się nie robić tego cały czas, na przykład mówienia głośno „Mam nadzieję, że w parku nie będzie strasznych psów”. **Staraj się wysyłać pozytywne komunikaty o radzeniu sobie.**
- Pomyśl o tym, co mówi twoje ciało. Nawet jeśli ukrywasz swoje zmartwienia, upewnij się, że twój wyraz twarzy nie mówi nic innego. O ile to możliwe **postaraj się by twój wyraz twarzy był zachęcający i neutralny**. Wiemy, że nie zawsze jest to łatwe, szczególnie jeśli nie czujesz tego w środku.
- Zwracaj uwagę na to, jakie rozmowy prowadzone są w pobliżu dziecka, niektóre tematy mogą faktycznie zwiększać strach, zamiast go zmniejszać. Słuchanie o zmartwieniach dorosłych może zwiększać niepokój u dziecka. Staraj się **ograniczać przerażające lub niepokojące informacje, które dziecko otrzymuje z wiadomości, telewizji lub gier**. Może to oznaczać, że nie będziesz prowadzić niektórych rozmów w obecności dziecka. Małe uszy mogą być bardzo wrażliwe!

Wykaż się odwagą i pewnością siebie – nawet jeśli w środku czujesz się niepewnie.

Radzenie sobie z własnymi reakcjami

Co wywołuje u ciebie lęk? Jakie są pierwsze oznaki lęku?

Możesz zapytać bliską ci osobę, skąd wie, że się niepokoisz?



.....

.....

.....

Jak sobie radzisz z lękiem? Czy dziecko o tym wie?

Co to dla niego oznacza?

.....

.....

.....



Komunikaty wysyłane dziecku przez osoby dorosłe na temat odczuwanego przez nich lęku:

zmartwiona twarz

mówienie o zmartwieniach dziecka i jak sobie z nimi poradzić

zbyt częste sprawdzanie czy dziecko czuje się dobrze

mówienie o zmartwieniach dorosłych (np. o pieniądzech, zdrowiu, kłótnie dorosłych)

pomaganie dziecku w unikaniu

pomaganie dziecku w ucieczce

oglądanie za dużo wiadomości

oglądanie strasznych filmów, programów telewizyjnych lub gier

Co można zrobić inaczej?



.....

.....

.....

.....

.....

Część 3

Przewyciężanie lęku

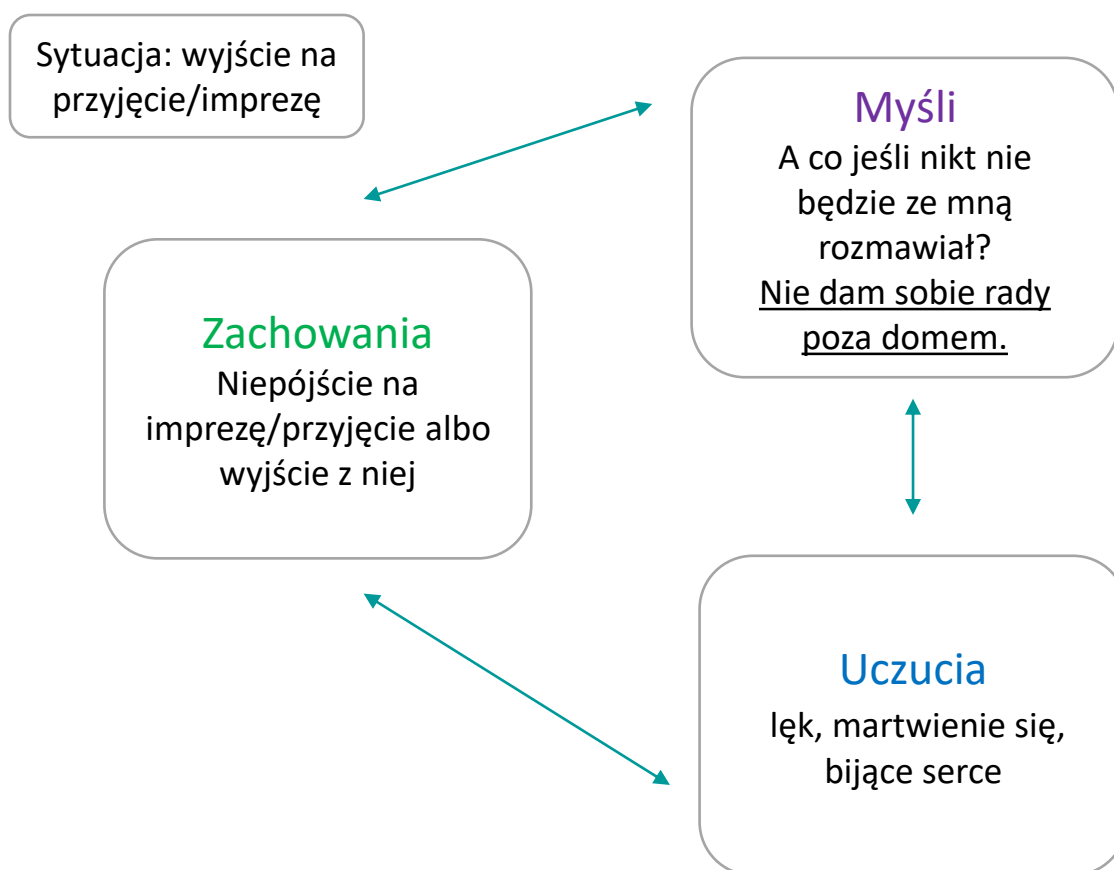
Informacje dla rodziców i opiekunów

Strategie radzenia sobie

Czasami dzieci i młodzież wpadają w pułapkę lęku. Robimy, co możemy, aby spróbować pozbyć się lęku, ale czasami może to go tylko pogorszyć (patrz: Część 2 - Pułapki lęku).

Łatwo wpaść w pułapkę lęku - przykład tego pokazano poniżej. Dobra wiadomość jest taka, że możemy wyrwać się z tej pułapki za pomocą strategii radzenia sobie.

Jeśli zmienimy jedną część pułapki, może to pomóc zmienić również inne części i przerwać błędne koło.



Niniejsza broszura omawia niektóre strategie radzenia sobie, które możesz zastosować razem z dzieckiem – mogą one pomóc przełamać błędne koło lęku:

- Relaksacja w celu radzenia sobie z myślami wywołującymi lęk
- Radzenie sobie z myślami wywołującymi lęk i ze zmartwieniami
- Rozbijanie zadań na mniejsze części w celu ograniczenia unikania sytuacji

Relaksacja

Ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z oznakami lęku (patrz: część 1), które mogą być przerażające i nieprzyjemne.

Nauczenie się relaksowania ciała pozwala młodym ludziom wyciszyć fizyczne oznaki lęku. Kiedy są bardziej zrelaksowani, stają się spokojniejsi, uspokajają również umysł. Może to pomóc w zasypianiu i koncentracji.

Oto kilka przykładów ćwiczeń relaksacyjnych, które mogą być pomocne:

- spokojne oddychanie,
- progresywna relaksacja mięśni,
- przyjemne obrazy.

Każdy może mieć też inne sposoby na relaks, na przykład:

- kąpiel
- czytanie książki
- gorący napój
- słuchanie muzyki
- joga
- spacer.

Spokojne oddychanie

Jednym z najlepszych narzędzi do wyciszania lęku jest spokojny oddech. Jest to świetna technika, ponieważ możemy używać jej wszędzie.



Kiedy czujemy niepokój, uruchamia się reakcja „walcz lub uciekaj”, co wywołuje przyspieszenie oddechu. Ma to na celu dostarczenie dużej ilości tlenu do naszych mięśni, aby pomóc nam walczyć lub uciekać. Jednak jeśli nie musimy walczyć lub uciekać, nie potrzebujemy tyle tlenu i może zacząć nam się kręcić w głowie lub może nam się zrobić słabo. Spokojne oddychanie pomaga nam zwolnić oddech, odzyskać równowagę i wyciszyć alarm lękowy.



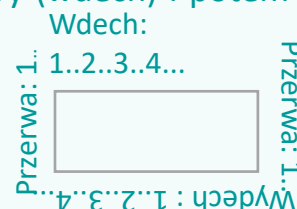
Wdychaj powietrze powoli przez nos (1..2..), wstrzymaj oddech na chwilę, potem wydychaj powietrze przez usta (1..2..3..4..)

Poproś dziecko by wyobraziło sobie, że ma w brzuchu balon, który robi się większy lub mniejszy kiedy powoli głęboko oddycha..



Dziecko może sobie wyobrazić, że wacha tort urodzinowy (wdech) i potem dmucha świeczki (wydech).

Można sobie również wyobrazić oddychanie po jakimś kształcie geometrycznym.



Progresywna relaksacja mięśni

Nasze mięśnie stają się napięte, gdy jesteśmy niespokojni. Rozciąganie i rozluźnianie mięśni może pomóc zmniejszyć niepokój.

Możesz pracować nad każdą z głównych grup mięśni, napinając każdą z nich przez 5-7 sekund, a następnie rozluźniając.

Istnieje wiele pomocnych scenariuszy pomagających w relaksacji mięśni. Z młodszymi dziećmi wypróbuj aplikację Hospichill lub Safespot „Relaks mięśni” z sekcji audio.



Spokojne obrazy

Wyobraź sobie miejsce, które jest spokojne i relaksujące. Może to być prawdziwe miejsce lub wymyślone, albo szczęśliwe wspomnienie.

Może to być ogród, tropikalna wyspa, las lub własna sypialnia. Skup się na tym obrazie i postaraj się wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów..



Co widzisz?

Co słyszysz?

Jaki zapach czujesz?

Jakie by to było uczucie?



Spokojne obrazy można wykorzystać wszędzie. Wyciszają one fizyczne oznaki niepokoju i odwracają naszą uwagę od niepokojących myśli.

Porady na temat ćwiczenia relaksacji

Możesz pomóc swojemu dziecku nauczyć się relaksować, zachęcając je do regularnego wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych.

Najlepiej zacząć ćwiczyć, gdy dziecko nie czuje się zestresowane. Gdy nauczy się ćwiczeń, można je stosować w momencie odczuwania niepokoju.

Możesz ćwiczyć razem z dzieckiem.

Różne metody relaksacji mogą być przydatne w różnych momentach. Ważne jest, aby dziecko odkryło, co działa na nie najlepiej!

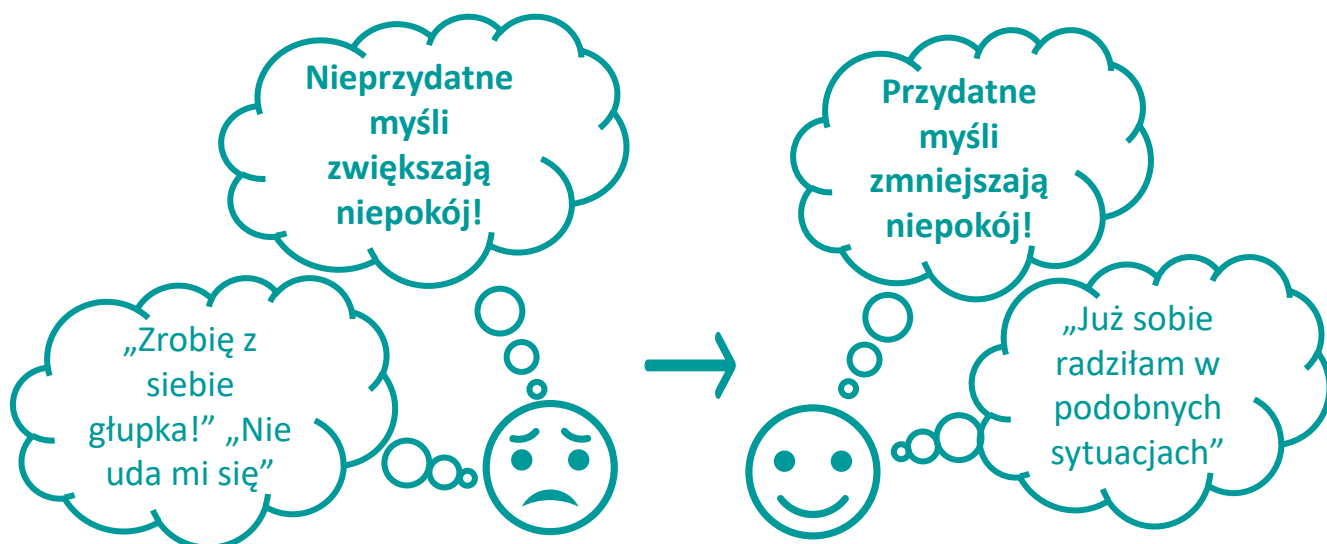


Istnieje wiele aplikacji oferujących relaksację kierowaną. Kilka sugestii znajduje się na liście przydatnych źródeł na końcu tej broszury.

Radzenie sobie ze zmartwieniami i niepokojące myśli

Kiedy odczuwamy niepokój, często mamy męczące myśli i niepotrzebnie się martwimy. Słuchamy tych myśli, ponieważ są automatyczne i wydają się prawdziwe, chociaż nie zawsze są poparte faktami.

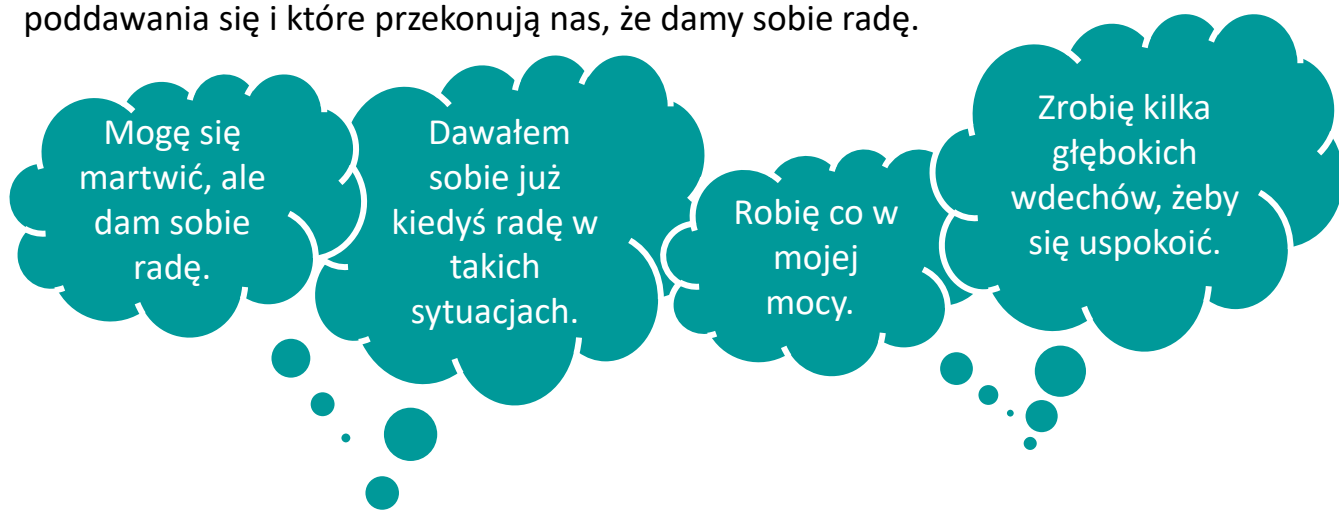
Myśli mogą mieć duży wpływ na nasze uczucia i mogą zwiększać niepokój i zachowania lękowe.



Możesz pomóc dziecku zauważać nieprzydatne myśli korzystając z porad zawartych w Części 1: Czym jest lęk i jak o nim rozmawiać?

Myśli wspierające:

Kiedy zauważamy nieprzydatne myśli, możemy w zamian zacząć myśleć, że sobie poradzimy. Myśli sugerujące że sobie poradzimy to myśli, które zachęcają nas do nie poddawania się i które przekonują nas, że damy sobie radę.



DYSTRAKCJA

Młodzi ludzie mogą również spróbować na chwilę się rozproszyć. To może powstrzymać ich przed utknięciem w myślach wywołujących niepokój.

Dystrakcja oznacza zajęcie umysłu czymś innym.

Może to pomóc na krótko przetrwać sytuacje, które wywołują niepokój. Ważne jest, abyśmy stosowali dystrakcję wraz z innymi strategiami.

Pomysły na dystrakcję:



Dystrakcja:

- Odejmowanie 3 od kolejnych liczb zaczynając od liczby 50: 50, 47, 44...
- Przypominanie sobie imion wszystkich bohaterów z ulubionego serialu lub drużyny piłkarskiej.
- Myślenie o zwierzęciu lub kraju na każdą literę alfabetu.
- Rozmowa z inną osobą.
- Zabawa z przyjaciółmi.
- Słuchanie muzyki lub oglądanie telewizji.
- Rysowanie lub malowanie.
- Granie w grę na telefonie lub tablecie.



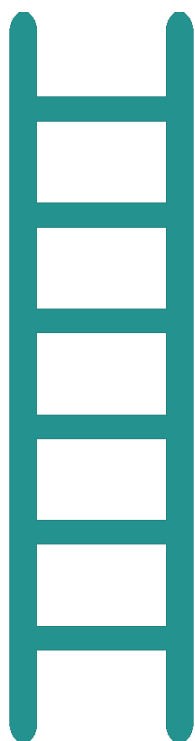
Rozbijanie zadania na części

Stawianie czoła swoim lękom może być naprawdę trudne. Oprócz stosowania strategii radzenia sobie, pomocne może być również rozbicie sytuacji budzących strach na mniejsze części i stopniowe radzenie sobie z nimi. Nazywa się to **stopniową ekspozycją**.

Oznacza to, że nie próbujesz robić zbyt wiele na raz, tak aby sytuacja nie wydawała się aż tak przerażająca. Małymi krokami dzieci uczą się, że potrafią radzić sobie z uczuciem lęku. Pomaga im to budować pewność siebie w przerażających sytuacjach. Mogą również zacząć uczyć się, że to, o co się martwią, może się nie wydarzyć lub może nie być prawdą.

Pamiętaj, unikanie sytuacji podtrzymuje lęk!

Możesz pomóc dziecku rozbić sytuacje lękowe na małe części i stopniowo je rozbudowywać. Na przykład:



Cel: Spanie we własnym pokoju, samemu, codziennie, przez tydzień.

Krok 5: Spanie samemu we własnym pokoju, podczas gdy jeden z rodziców przychodzi do mnie co pół godziny, aż do czasu kiedy zasnę, przez jeden tydzień.

Krok 4: Spanie we własnym pokoju samemu podczas gdy jeden z rodziców przychodzi do mnie co 20 minut do czasu aż zasnę, przez pięć nocy z rzędu.

Krok 3: Spanie samemu w pokoju, podczas gdy jeden z rodziców przychodzi do mnie co 10 minut, aż do czasu kiedy zasnę, przez dwie noce z rzędu.

Krok 2: Spanie we własnym pokoju, mama albo tata są na górze w czasie kiedy idę spać.

Krok 1: Spanie we własnym pokoju z koleżanką/kolegą, który/która zostanie na noc.

Ważne jest by doceniać każdy mały krok przewyższania lęku. Nie jest to łatwe, więc świętujcie każdy krok chwaląc lub nagradzając.



Więcej dowiesz się oglądając filmik dr. Paula Stone'a na YouTube pt. „Graded Exposure”:

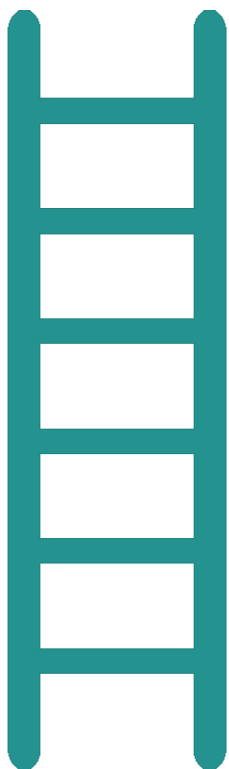
www.youtube.com/watch?v=HHfUdOM8QIQ



Spróbuj podzielić sytuację, która wywołuje u dziecka niepokój, na mniejsze etapy. Najlepiej zrobić to razem z dzieckiem, aby miało kontrolę nad planem przezwyciężenia swojego niepokoju.



Co dziecko
chciałoby zrobić:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zaplanuj
pochwały i
nagrody za
każdy etap!

Budowanie pewności siebie i samodzielności:

Zachęcaj dziecko do podejmowania nowych zadań. Pomocne może być rozpoczęcie od codziennych czynności, a nie od czynności wywołujących niepokój, np. karmienie zwierząt, podlewanie roślin, ścielenie łóżka lub robienie zakupów. Dzięki temu dziecko przekona się, że jest w stanie robić nowe rzeczy i poczuje się „dorosłe”, będzie również miało poczucie kontroli.

Jeśli dziecko nie próbowało wcześniej danej czynności, wytłumacz mu krok po kroku co ma robić, a następnie sprawdź, czy wszystko rozumie. Pozwól dziecku spróbować i pokaż, że w nie wierzysz poprzez wyrażenie pewności, że sobie da radę oraz zachowanie spokoju. Jeśli poczuje się przytłoczone, pomocne może być podzielenie się własnymi doświadczeniami w nauce nowej umiejętności. Na zachętę, jeśli dziecko nie jest chętne do spróbowania nowych rzeczy, możesz zaoferować małą nagrodę.

Może to dać dziecku możliwość rozwinięcia samodzielności w robieniu rzeczy samemu i dla samego siebie i nauczyć się, że potrafi sobie poradzić i odnieść sukces, nawet jeśli nie zawsze wychodzi mu to dobrze za pierwszym razem.

Wskazówki dotyczące stopniowej ekspozycji

- Karteczki samoprzylepne pozwolą ci wprowadzać zmiany przy tworzeniu drabiny kroków.
- Pozwól dziecku przewodzić i mówić, które kroki są najtrudniejsze. Przy projektowaniu i porządkowaniu kroków kieruj się tym, co mówi dziecko i uporządkuj kolejne kroki zaczynając od tego, który wywołuje najmniej lęku do tego, którego dziecko najbardziej się obawia. Możesz je ocenić w skali od 1 do 10 (10 = najbardziej przerażające).
- Zapytaj dziecko, co według niego się wydarzy - rób to przed przejściem do kolejnego kroku. Przewidywania dziecka prawdopodobnie ulegną zmianie, gdy nauczy się nowych informacji i nabierze pewności siebie. Pomoże mu to nauczyć się nowych sposobów myślenia i zadać sobie pytanie, czy jego obawy są prawdziwe.
- Zaczynaj od małych rzeczy i wykorzystaj poczucie sukcesu.
- Pamiętaj, że niektóre kroki mogą zająć więcej czasu.
- Nie bój się zmieniać planu, jeśli „skok” wydaje się zbyt duży. Należy być elastycznym i odpowiednio dostosowywać plan. Jeśli jakiś krok jest zbyt duży i trudny do przejścia, ważne jest, aby nie było to postrzegane jako porażka. Zastanów się, czy warto spróbować ponownie, czy też krok należy rozbić na jeszcze mniejsze części.
- Postaw na kreatywność! O ile to możliwe, tak zaplanuj poszczególne kroki, żeby dziecko miało trochę zabawy.
- Zaplanuj nagrody wcześniej i dostosuj je do krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych celów. I chwal, chwal, chwal!
- Kiedy tylko jest to możliwe, twórz sytuacje i znajdź okazje do wypróbowania poszczególnych kroków.
- Rozważ stworzenie własnej drabiny, aby pokazać, że pokonywanie lęku jest u każdego normalne.

Zastanów się

Po tym jak dziecko ukończy dany krok, naprawdę ważne jest, aby dokładnie sprawdzić, co się wydarzyło. Oto kilka przydatnych pytań:

- Co się stało?
- Czy było tak, jak myślałeś/aś? Czy Twoje przewidywania się spełniły?
- Czy wydarzyło się coś innego? Co to było? Czy byłeś zaskoczony/a?
- Jak sobie poradziłeś/aś?
- Czego nauczyłeś się, wykonując ten krok?

Nagroda, kolejny krok, adaptacja!

Nagrody i chwalenie

Wiemy, że ludzie w każdym wieku dobrze reagują na pozytywne opinie. Dzieci i młodzież nie są wyjątkiem.

Dzieci bardziej angażują się w robienie rzeczy, na które zwracamy uwagę, niezależnie od tego, czy ta uwaga jest pozytywna, czy nie. Poprzez wykorzystanie pochwał i nagród, spróbuj skupić się na tych zachowaniach, które chcesz częściej widzieć.

Jeśli dziecko otrzyma pochwałę, jest bardziej prawdopodobne, że w przyszłości ponownie zachowa się w dany sposób. Dzieci uwielbiają pochwały – zwłaszcza od rodziców lub opiekunów.

Łatwo jest skupić się na trudnym zachowaniu dziecka i niechcący zignorować fakt, że wynika ono z próby radzenia sobie z lękiem. Spróbuj skupić się na chwaleniu odważnego zachowania i próbach radzenia sobie z niepokojem.

Co myślę o chwaleniu dziecka?

Dla niektórych osób chwalenie może wydawać się rzeczą nienaturalną lub wymuszoną, innym może być trudno znajdować rzeczy za które warto chwalić.

Jak twoje dziecko reaguje na pochwały?

Niektóre dzieci je przyjmują, inne czują się zakłopotane lub odrzucają chwalenie. Zastanów się jak ty przyjmujesz pochwały?

Sprawdź : „**Porady dotyczące chwalenia**” na następnej stronie

Możesz również zapoznać się z „Przewodnikiem dla Rodziców na temat chwalenia i nagradzania” na stronie internetowej NHS Lothian CAMHS: <https://services.nhslothian.scot/camhs/wp-content/uploads/sites/55/2023/01/Praise-and-Rewards.doc>



Zapisz jakie formy chwalenia lubisz używać i te, które chciał(a)byś używać częściej.

Świetna robota!!

.....

.....

.....

.....

Oby tak dalej!!

.....

.....

.....

.....



Porady dotyczące chwaleń



Skup się na tym, czego chcesz więcej, a nie na tym, czego chcesz mniej.
Zamiast chwalić za „niekłócenie się z bratem”, odwróć to. Bądź pozytywny/a i konkretny/a: „Aż miło patrzeć, jak ładnie bawisz się z bratem”.



Chwal tak często, jak to możliwe.

Chwal za każdym razem, kiedy zauważysz zachowanie, które ci się podoba. W przypadku dzieci z zaburzeniami lękowymi należy zwracać uwagę zarówno na dobre zachowanie (np. odrabianie prac domowych, sprząatanie zabawek), jak i na pewność siebie (np. głośkanie psa sąsiada, witanie się z nieznaną ekspedientką).



Nie czekaj na perfekcję.

Wiele dzieci, które nie radzą sobie z lekiem (a czasem także ich rodzice) to perfekcyoniści. Chwal dziecko za wkładany wysiłek i za wszelkie drobne postępy, jakie robi.



Chwal od razu.

Kiedy należy chwalić? Teraz? W przyszłym tygodniu? Kiedy będziemy mieli czas? Chwal dziecko tak szybko, jak to możliwe, zaraz po tym kiedy zachowa się w pożądany sposób, zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci - jeśli będzie za późno, pochwała może stracić na znaczeniu.



Brzmij naprawdę pozytywnie, gdy chwalisz.

Pochwała musi być wiarygodna; pomyśl o swojej mimice, tonie głosu i mowie ciała. Ważne jest, aby przekazać swój entuzjazm.



Nie łącz pochwał z krytyką.

Zbyt łatwo jest powiedzieć „Dobra robota! Wiedziałem, że potrafisz być odważny... dlaczego nie możesz robić tego częściej?” Którą część takiego stwierdzenia dziecko lepiej zapamięta? Taka pochwała staje się mniej skuteczna i może powstrzymać dziecko przed zachowaniem się dobrze/odważnie.



Powiedz dokładnie za co chwalisz

Stosuj konkretne, oznaczone pochwały.

Jeśli twoje dziecko nie wie, za jakie zachowanie jest chwalone, to nie będzie wiedziało, jakie zachowanie musi wykonać, aby otrzymać pochwałę następnym razem (np. chwalisz dziecko za cichą zabawę z siostrą, ale ono myśli, że za piękny rysunek, który właśnie wykonało na tapecie).

Nagrody

- Jaka jest Twoja ulubiona nagroda? 15 minut dla siebie? Czekolada? Czas z przyjacielem?
- Co motywuje twoje dziecko? Kontrola nad pilotem do telewizora? Czas sam na sam z tobą? Możliwość późniejszego pójścia spać w weekend?

Co według ciebie jest dobrą nagrodą?



Pomysły na pochwały i nagrody są bardzo podobne:



Często chwal i dawaj nagrody za konkretne zachowania, aby dziecko wiedziało, jakie zachowanie jest nagradzane.



Daj nagrodę po, a nie przed. Zachęty często działają lepiej niż łapówki. Jeśli dziecko już otrzymało nagrodę, nie ma powodu, aby zachowywać się w oczekiwany sposób.



Nagrody należy dawać jak najszybciej, aby dziecko mogło powiązać zachowanie z nagrodą.



Pamiętaj - jeśli nagrody nie są konsekwentne, dziecko może stracić motywację, ponieważ może coś dostać lub nie!

Nagrody

Zakreśl pomysły, które ci się podobają:

Możesz wybrać co jest na obiad

Projekt plastyczny

Domowy seans filmowy

Ulubione aktywności

Imprezy lokalne

Czas blisko natury

Wyjście do parku

Późniejsze pójście spać

Wspólne granie w gry

Robótki ręczne

Pieczenie

Brudna zabawa

Dodatkowy czas przy komputerze/tablecie

Zabawa z przyjacielem

Naklejki lub żetony

Wycieczka rowerowa

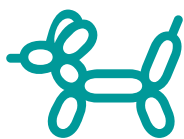
Rodzinna dyskoteka

Budowanie fortu z poduszek

Inne pomysły:



Nagrody nie muszą być wymyślne ani drogie, mogą to być rzeczy, które już zamierzałeś/aś zrobić. Czas i uwaga mogą być jednymi z najbardziej znaczących nagród.



Powinny to być rzeczy, które podobają się dziecku, a nie to, co ty lubisz. Porozmawiaj z dzieckiem o możliwych nagrodach i ustal je wcześniej!



Nagrody w postaci jedzenia są w porządku, ale nie przesadzaj z nimi, szczególnie w przypadku śmieciowego jedzenia, ponieważ może dojść do kojarzenia emocji z jedzeniem.



Nigdy nie odbieraj nagród. Kuszące jest odebranie nagrody, kiedy dziecko zaczyna się źle zachowywać. Gdyby twój szef przyszedł pewnego dnia do pracy i powiedział: „Wykonałeś dobrą robotę w zeszłym tygodniu, ale wczoraj popełniłeś kilka błędów, więc postanowiłem, że nie dostaniesz wypłaty.”, był(a)byś zły/a. Czy przyszedłbyś/przyszłabyś do pracy następnego dnia?

Część 4

Dbanie o siebie i informacje dodatkowe

Informacje dla rodziców i opiekunów

Wychowywanie dziecka które odczuwa lęk może być trudne. Może również powodować stres lub niepokój u ciebie. Czasami, gdy dorośli czują się zestresowani, trudno jest im reagować w taki sam sposób, jak kiedy są spokojni lub dobrze radzić sobie z codziennym życiem.

Dlatego bardzo ważne jest również dbanie o siebie. Oto kilka pomysłów, jak to zrobić:

- bądź dla siebie dobry/a,
- znajdź czas dla siebie,
- zachowaj kontakt z innymi,
- dbaj o poziom energii,
- ruszaj się,
- daj sobie pozwolenie na zrobienie sobie przerwy,
- zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych,
- spędzaj więcej czasu w naturze,
- rób listy rzeczy do zrobienia,
- zrób coś fajnego dla siebie.

Pomysły na zadbanie o siebie:



Więcej informacji na temat samoopieki można znaleźć na stronie: www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/self-care-for-parents-and-carers/



Czasami trudna sytuacja może powodować narastanie uczucia stresu lub lęku. Może to być szczególnie odczuwalne, jeśli już masz trudności ze zdrowiem psychicznym i samopoczuciem. Nie bój się wtedy prosić o pomoc.

Jakie są oznaki tego, że jest ci ciężko?



Kto może ci pomóc?



Więcej informacji na temat **zdrowia psychicznego dorosłych**:

- NHS Inform:
www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing
- Wellbeing Lothian:
<https://services.nhslothian.scot/wellbeinglothian/>
- Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem:
<https://services.nhslothian.scot/wp-content/uploads/sites/133/2024/02/Dealing-with-Distress-guide-GSH.pdf>



O tym jak się czujesz możesz również porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu.



Więcej porad na temat wychowywania dzieci można znaleźć w dziale „Parenting” na stronie internetowej NHS Lothian CAMHS: <https://services.nhslothian.scot/camhs/resources/>



Informator na temat dodatkowego wsparcia dla rodziców/opiekunów znajduje się na stronie internetowej: www.parentclub.scot/family-support-directory



**STRONY INTERNETOWE****Anxiety Canada**

Informacje oparte o badania na temat samopomocy w zakresie radzenia sobie z lękiem.

www.anxietycanada.com

**Anxiety UK**

Wsparcie i porady w zakresie zaburzeń lękowych.

www.anxietyuk.org.uk

**Breathing Space Scotland**

Darmowa, poufna linia pomocy dla każdego, kto doświadcza niskiego nastroju i depresji.

<http://breathingspace.scot/>

**Get Self Help**

Szkolenia na temat radzenia sobie ze stresem (rodzice i młodzież powyżej 14 roku życia).

www.getselfhelp.co.uk/stress.htm

**Hands On**

Porady w zakresie wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

<http://handsonscotland.co.uk/>

**Mental Health Foundation**

Brytyjska organizacja charytatywna udzielająca porad w zakresie radzenia sobie ze stresem i linki do podcastów (rodzice i młodzież powyżej 14 roku życia).

www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress

**Moodjuice**

Dowiedz się więcej na temat lęku i zdobądź umiejętności radzenia sobie z nim.

www.moodjuice.scot.nhs.uk/anxiety.asp

**NHS Choices**

Strona internetowa na temat zdrowia prowadzona przez NHS na temat przyczyn stresu i radzenia sobie z nim (rodzice i młodzież powyżej 14 lat).

www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/low-mood-stress-anxiety.aspx

**NHS Fife Mood Cafe**

Strona internetowa opracowana przez NHS Fife na temat stresu; linki do innych źródeł i materiałów (rodzice i dzieci powyżej 14 lat).

www.moodcafe.co.uk

**NHS Lothian CAMHS**

Różne materiały dostępne online.

<https://services.nhslotthian.scot/camhs/>

**NHS Lothian: Managing School Anxiety**

Porady dla rodziców i opiekunów.

<https://services.nhslotthian.scot/camhs/wp-content/uploads/sites/55/2023/05/EBSR-Parents.pdf>

**Penumbra**

Organizacja charytatywna zajmująca się poprawą zdrowia psychicznego w Szkocji.

www.penumbra.org.uk

**Young Minds**

Krajowa organizacja charytatywna, bardzo znana z pomocy dzieciom i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego.

<https://youngminds.org.uk/>

**Young Scot Aye Feel**

Informacje na temat dbania o własne zdrowie psychiczne, wsparcie i porady na temat promowania pozytywnego myślenia.

<https://young.scot/campaigns/ayefeel/YoungScot>



**KSIĄŻKI**

Dostępne w bibliotekach w ramach programu „Healthy Reading Scheme”

- **„Blame my brain: The amazing teenage brain revealed” (2007), Nicola Morgan**
- **„Przewyciężanie lęków i zmartwień twojego dziecka: Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne” (2019), Cathy Creswell, Lucy Willetts**
- **„Jak przestać się martwić” (2009), Frank Tallis**
- **„The anxiety survival guide for teens: CBT skills to overcome fear, worry and panic” (2015), Jennifer Shannon & Doug Shannon**
- **„The huge bag of worries” (2004), Virginia Ironside**
- **„Czujesz tak jak myślisz: Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą” (2002), Paul Stallard**
- **„What to do when you’re scared & worried: A guide for kids” (2004), James J. Crist**
- **„Willy and the wobbly house: A story for children who are anxious or obsessional” (2003), Margot Sunderland**



APLIKACJE

Headspace	Medytacja i relaksacja kierowana.
Hospihill	Ćwiczenia relaksacyjne, takie jak wizualizacja, pomoc w przygotowaniu do wizyt w szpitalu.
Mindshift	Pomoc w rozpoznawaniu fizycznych objawów i nauka strategii relaksacyjnych, rozwiązywania problemów i przełamywania schematów myślenia.
Mood Kit	Zajęcia pozwalające odwrócić uwagę, dziennik nastrojów, pomoc w zakresie zmiany sposobu myślenia.
Mood Tools	Medytacja kierowana, monitor aktywności, informacje na temat depresji.
Pacifica	Aplikacja na temat lęków, w tym dzienniczek do zapisywania aktywności, myśli, codziennych trudności, czasu na odpoczynek .
Self-Help for Anxiety Management	Przewodniki na temat relaksacji poprzez aktywność fizyczną i oddychanie. Podział lęku na myśli, uczucia, odczucia fizyczne.
Smiling Mind	Ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i uważnościowe.
Stop, Breathe and Think	Medytacja uważności dla nastolatków.
Virtual Hope Box	Aplikacja mająca na celu obniżenie stresu poprzez gry, medytacje kierowaną i kontrolowane oddychanie, które mają na celu odwrócenie uwagi.
What's Up?	Pomoc w oddychaniu, rozpoznawaniu wzorców myślowych, prowadzeniu dzienniczków i pozytywne cytaty.
Worry Box	Pomoc w uczeniu się radzenia sobie ze zmartwieniami poprzez rozwiązywanie problemów, stwierdzenia wspierające, dialog wewnętrzny i uważność.

**ŹRÓDŁA EDUKACYJNE DLA SZKOCJI OPRACOWANE PRZEZ NHS****Powrót do szkoły:
ćwiczenia**<https://learn.nes.nhs.scot/34127/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/back-to-school-activity-pack>**Powrót do szkoły:
Podręcznik**<https://learn.nes.nhs.scot/34128/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/back-to-school-resource-pack>**Martwienie się o powrót
do szkoły: Podręcznik dla
rodziców**<https://learn.nes.nhs.scot/34129/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/it-s-ok-to-worry-about-going-back-to-school-resource-pack-for-parents>**Martwienie się o powrót
do szkoły jest normalne:
Podręcznik dla rodziców
dzieci
z neuroróżnorodnością**<https://learn.nes.nhs.scot/34130/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/it-s-ok-to-worry-about-going-back-to-school-resource-pack-for-parents-of-neurodiverse-children>**Martwienie się o powrót
do szkoły po Covid-19:
Podręcznik dla
nastolatków**<https://learn.nes.nhs.scot/34131/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/it-s-ok-to-worry-about-going-back-to-school-after-coronavirus-resource-pack-for-teenagers>**Koniec lockdownu –
radzenie sobie ze
zmartwieniami:
Przewodnik dla
rodziców/opiekunów
dzieci z chorobami
przewlekłymi**<https://learn.nes.nhs.scot/35081/psychosocial-mental-health-and-wellbeing-support/taking-care-of-other-people/working-with-young-people-and-families/coming-out-of-lockdown-managing-worries-a-guide-for-parents-carers-of-children-and-young-people-with-long-term-health-conditions>

Porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu, jeśli nadal coś cię martwi lub potrzebujesz dalszej porady lub wsparcia.