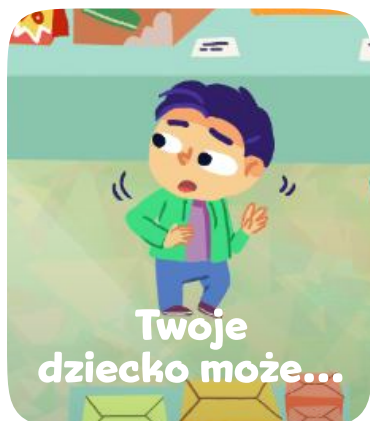




Zaciskać pięści lub zęby

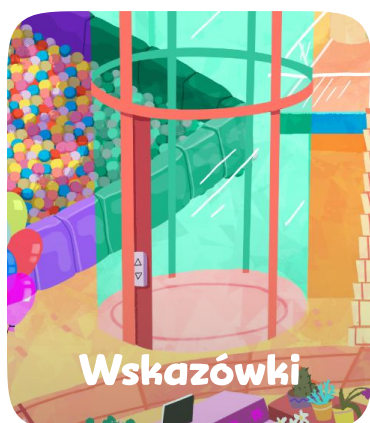
Chodzić w kółko lub kołysać się

Mówić szybciej niż zwykle

Szukać wymówek by unikać pewnych sytuacji

Częściej przytulać się lub trzymać blisko rodzica

Te sygnały są jak lampki kontrolne w samochodzie - informują, że coś wymaga naszej uwagi, ale nie oznaczają awarii.



Zamiast mówić:

- ✗ Nie ma się czym martwić
- ✗ Weź się w garść
- ✗ Przecież to nic takiego

Spróbuj:

- ✓ Jestem przy tobie
- ✓ Co mogę zrobić, żeby Ci pomóc?
- ✓ To naturalne, że czujesz niepokój



Spokój w małych dłoniach - jak wspierać dziecko, gdy czuje niepokój

Każde dziecko inaczej doświadcza niepokoju - poprzez ciało, emocje czy zachowanie. Poznaj praktyczne sposoby, jak pomóc maluchowi oswoić się z tą trudną emocją.



Niepokój przypomina eksplorację wielkiego, zatłoczonego centrum handlowego – czasem spokojnego, czasem pełnego intensywnych bodźców. W życiu dziecka pojawia się on nagle, na przykład przed sprawdzianem czy w nowym towarzystwie. Ciało wysyła sygnały: „motylki w brzuchu”, szybsze bicie serca, spocone dłonie.

Każde dziecko reaguje inaczej: jedno szuka kontaktu z opiekunem, inne wycofuje się. Te sygnały są jak mapy – wskazują, że coś wymaga uwagi, ale nie są problemem samym w sobie.

Kluczowe jest nauczanie dziecka, że niepokój to naturalna emocja, którą można oswoić. Warto pokazać sposoby radzenia sobie – ćwiczenia oddechowe, wyznaczanie bezpiecznych stref, drobne rytuały dodające odwagi.

Najważniejsze to nie usuwać niepokoju, ale nauczyć dziecko, jak poruszać się po swoim „centrum handlowym” emocji z coraz większą pewnością siebie.

W labiryncie dziecięcego niepokoju



Niepokój u dziecka można porównać do odnajdywania się w zatłoczonym centrum handlowym – nie każdy zna to miejsce, a korytarze mogą wydawać się ogromne i pełne bodźców. Każde doświadczenie może być inne – czasem dziecko natrafia na znajome miejsca, gdzie czuje się bezpiecznie, a czasem wchodzi w nowe, nieznane strefy, które budzą niepewność. Może poczuć się zagubione, a jednak to właśnie takie sytuacje uczą je, jak radzić sobie w obliczu niepokoju.



1 Pierwszy dzień w szkole

Kiedy dziecko zapiera się nogami i nie chce iść do szkoły, zamiast "Nie ma się czego bać", spróbuj: "Rozumiem, że czujesz się niepewnie w nowym miejscu. Co najbardziej cię martwi? Może razem wymyślimy, co pomoże Ci poczuć się pewniej? Pamiętaj, że zawsze możesz zadzwonić, a ja będę czekać po lekcjach."

4 Wizyta u lekarza

Gdy dziecko boi się badania, zamiast "To nic nie boli", powiedz: "Wiem, że wizyta u lekarza może być stresująca. Opowiem Ci, co będzie się działo krok po kroku. Możesz ścisnąć moją rękę, a po wszystkim pójdziemy na lody. Chcesz wziąć ze sobą swojego ulubionego misia? Możemy też razem pobawić się w lekarza, żebyś wiedział/ła czego się spodziewać."

2 Występ na scenie

Gdy dziecko panikuje przed szkolnym przedstawieniem, unikaj "Na pewno dasz radę". Zamiast tego powiedz: "Tęma przed występem jest naturalna, nawet dorośli aktorzy ją czują. Może razem przećwiczymy Twój występ? Pokaż mi, co już umiesz, a ja będę Twoją pierwszą publicznością. Zawsze możesz spojrzeć na mnie podczas występu."

5 Test w szkole

Przy niepokoju przed sprawdzianem unikaj "Przecież się uczyłeś/aś". Lepiej powiedzieć: "To normalne, że się stresujesz przed testem. Przygotowałeś się najlepiej jak mogłeś/aś. Pamiętaj o głębokich oddechach, które ćwiczyliśmy. Jeśli coś będzie trudne, przejdź dalej i wróć do tego później. Możemy też przećwiczyć razem techniki relaksacji."

3 Nowe znajomości

Jeśli dziecko obawia się poznawać nowych kolegów, nie mów "Wszyscy są mili". Spróbuj: "Poznanie nowych osób może być trudne. Może zaczniemy od jednej osoby? Widziałam, że Zosia też lubi książki o dinozaurach. Chcesz, żebym była przy Tobie, gdy z nią porozmawiasz?"

6 Rozstanie z rodzicami

Gdy dziecko wpada w panikę przy rozstaniu, nie mów "Zaraz wrócę". Spróbuj: "Wiem, że trudno ci gdy wychodzę. Ustalmy nasz specjalny rytuał pożegnania. Może wymyślimy sekretny znak albo hasło? Możesz też trzymać przy sobie zdjęcie, które razem wybierzemy. Po powrocie opowiesz mi o wszystkim."

Lekcja spokoju w gąszczu emocji

Pamiętaj, że dziecko nie „pozbywa się” niepokoju – uczy się z nim żyć i wykorzystywać jego energię. To jak zwiedzanie nowego centrum – początkowo jest niepewność i zagubienie, ale z czasem coraz więcej radości z odkrywania nowych miejsc.

Najważniejsze nie jest to, by wyeliminować niepokój, ale by nauczyć się z nim obchodzić – czasem spokojnie, czasem z przyspieszonym sercem, ale zawsze do przodu. Twoja rola to być jak punkt orientacyjny w tym zatłoczonym miejscu – stabilnym oparciem, które pokazuje drogę do spokoju.

