1. Czy można coś zrobić, aby dziecko nie miało lęku separacyjnego?

**Lęk separacyjny, jeśli pojawia się u maluszka w okolicach 1 roku życia, jest etapem prawidłowego rozwoju dziecka. Ten moment, choć trudny dla rodziców i dziecka, jest konieczny w kształtowaniu się rozwoju emocjonalnego i społecznego naszego dziecka. Jest to czas, w którym dziecko zaczyna dostrzegać możliwości przemieszczania się i eksplorowania otoczenia, jednocześnie, nadal pozostaje niesamodzielne, dlatego pilnuje rodzica, aby ten nie oddalił się za daleko. W związku z tym, nie ma potrzeby ingerowania i zapobiegania wystąpieniu lęku separacyjnego. To naturalny i ważny etap rozwojowy. Ważne, aby w tym czasie być blisko dziecka, dostarczać mu poczucia bezpieczeństwa, a także dbać o utrzymanie stałości otoczenia. Proszę pamiętać, że to etap, który mija. Dodatkowo, jeśli lęk separacyjny zostanie rozwiązany w bezpiecznych warunkach, nasze dziecko otrzymuje nowe kompetencje do poznawania, jak ciekawy jest świat w poczuciu, że mama i tata zawsze są przy nim i nie opuszczą go nawet wtedy, gdy dziecko traci ich na chwilę z oczu.**

1. Czy dziecko może przejmować lęki rodziców, współodczuwać je?

**Niestety tak. Będąc rodzicem musimy pamiętać, że naszymi reakcjami, decyzjami, zachowaniem modelujemy dziecku sposób, w jaki ono będzie postrzegać świat. Jeśli rodzic jest osobą lękową- czyli jeśli rodzic postrzega różne codzienne sytuacje jako zagrażające i jego reakcje są unikowe, to bardzo prawdopodobne, że w stosunku do dziecka będzie reagował w podobny sposób. Lęk o dziecko jest czymś naturalnym- towarzyszy nam po to, abyśmy chronili naszego malucha. Rodzic z zaburzeniami lękowymi będzie borykał się z nadmiernym lękiem o rozwój dziecka, co może wiązać się z nadmiernym chronieniem dziecka, kształtowaniem zagrażającego sposobu patrzenia na świat i modelowaniem reakcji unikowych. Warto zadbać o własny spokój, uporać się ze swoimi lękami, aby móc czerpać radość i satysfakcję z codzienności, z bycia rodzicem i patrzeć bez zbędnego lęku na kolejne, samodzielne kroki rozwojowe naszego dziecka. Bardzo często za dzieckiem z zaburzeniami lękowymi stoi rodzic z niezaopiekowanym dotąd zaburzeniem lękowym.**

1. W jaki sposób przełamywać dany lęk dziecka? Małymi kroczkami, czy metodą skoku na głęboką wodę?

**Dorosłym często wydaje się, że „skok na głęboką wodę” jest dobrym sposobem na przełamanie lęków dziecka. Jest to często gorzkie echo przeszłości i tego, jak sami byli wychowywani. W poznawczo- behawioralnej terapii lęku stosujemy drabinę lęków- metodę małych kroków, dzięki którym dziecko ma okazje dzielić duże wyzwanie na kilka mniejszych. Takie stopniowanie trudności daje dziecku szansę decydowania się na to wyzwanie, na które jest w danym momencie gotowe (czyli w granicach odczuwanego lęku), wielokrotnie doświadczać sukcesu i satysfakcji z własnej odwagi pokonując kolejne kroki (bałem się, ale zrobiłem- jestem odważny) i w konsekwencji osiągając cel, który był na początku nie do osiągnięcia- czyli pokonanie lęku.**

1. Jeśli dziecko od urodzenia jest bardzo lękliwe i nieufne, to oznacza, że w przyszłości te lęki będą się rozwijać, czy jest szansa na zwalczenie tego?

**W takiej sytuacji warto najpierw przyjrzeć się postawom rodziców w różnych sytuacjach, bo być może to rodzice są lękowi, stąd dziecko nie czuje się pewnie w stawianiu czoła codziennym wyzwaniom. Jeśli tak jest, możliwe, że w przyszłości rozwinie się u dziecka zaburzenie lękowe, jednak jak podkreślałam podczas webinaru- to my- rodzice, kształtujemy w naszym dziecku sposób, w jaki będzie patrzyło na świat. Oznacza to, ze nasza postawa ma ogromny wpływ na rozwijanie się zarówno lęku, jak również na budowanie odporności psychicznej. Warto przyglądać się własnym reakcjom i zarażać dziecko postawą „boję się, ale próbuję”.**

1. Czy traumy w dorosłości mogą wynikać z niezwalczonych, niepokonanych dziecięcych lęków?

**To trudne pytanie, na które rzetelnej odpowiedzi należy szukać w procesie własnej psychoterapii. Zdarza się przecież, że osoba nie będąc dzieckiem lękowym przeżywa sytuację traumatycznie obciążającą w życiu dorosłym.**

1. A czy jest normalne, gdy dziecko na odwrót jakby nie ma lęku w ogóle? I czasem nie chce słyszeć, że nie można czegoś robić i cały czas robi to samo?

**Za mało danych, aby udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Takie reakcje mają swoją przyczynę, ale także funkcję. Mogą też wynikać z okresu rozwojowego. Jeśli zachowania dziecka nasilają się i są źródłem niepokoju rodziców, namawiam do konsultacji z psychologiem.**

1. Dzieci naturalnie same mają w sobie lęki od urodzenia, czy wynikają one z otoczenia, wychowania?

**Wspominałam o tym na webinarze- lęk jest ewolucyjnie wpisany w każdego z nas- jest częścią życia, jak pozostałe emocje. A jednak, nie u każdego z nas rozwiną się zaburzenia lękowe. Zależy to od postaw rodziców, doświadczeń, nasilenia stresu i sytuacji trudnych, obecności zaburzeń lękowych w rodzinie.**

1. Jak odpowiadać na informację dziecka, że czegoś się boi? Co mówić, robić?

**Mówiłam o tym podczas webinaru. Przede wszystkim rozmawiać. Nie negujemy, że nie ma się czego bać. Normalizujemy lęk- to naturalne, że czujemy lęk- tak, jak radość, smutek, złość i inne emocje. Rozmawiając z maluchem, nadajemy lękowi cechy- pytamy, czy jest duży/mały, czy ma kolor, kształt. Pytamy, co pomoże temu lękowi się zmniejszyć- przytulanie, rysowanie, piosenka, zmierzenie się z lękiem wspólnie z rodzicem lub małymi krokami- do tego bardzo zachęcam.**

1. A czy poleca Pani jakieś książeczki dla dzieci, które wspierają rozwój odporności psychicznej i prawidłowy rozwój społeczny?

**„Odkręćmy emocje” Deborah Marcero**

**„Słoiczki pełne szczęścia” Deborah Marcero**

**„Feluś i Gucio poznają emocje” Katarzyna Kozłowska**

**„Może” Kobi Yamada, Gabriella Barouch**

**„Kolorowy potwór” Anna Llenas**

**„Doktor od emocji. Kolorowy potwór” Anna Llenas**

1. Lęk przed spaniem w swoim pokoju, przychodzenie do rodzica w nocy. Wiek 10 lat. Z czego to wynika?

**Aby odpowiedzieć na to pytanie, potrzebny jest szczegółowy wywiad- zachęcam do konsultacji z psychologiem.**

1. Czy stosowanie nagrody za przełamanie lęku jest wskazane?

**Nagrody, to w terapii tak zwane wzmocnienia behawioralne i są jak najbardziej stosowane w praktyce psychologicznej, ponieważ budują w dziecku motywację do podejmowania wysiłku. Namawiam jednak do konsultacji z psychologiem, zanim wprowadzimy system nagród, ponieważ źle przeprowadzona gospodarka żetonowa może przynieść odwrotny skutek lub brak efektów.**

**PSYCHOLOG DZIECIĘCY MONIKA BUBICZ**

**Instagram: psycholog\_dzieciecy\_lublin**

**Facebok: skowronek- gabinety terapeutyczne**

**Instagram: skowronek\_lublin**

**Kontakt:**

**Tel. 791897717**

**Adres: Skowronek- gabinety terapeutyczne**

**UL. Kiepury 20/16**

**20-838 Lublin**