**Lek- jak go okiełznać?**

 Według dostępnych opracowań naukowych, znacząco pogarsza się kondycja psychiczna dzieci i młodzieży. Dzieci przedszkolne w wieku 3-6/7 lat w czasie trwania pandemii COVID-19 były bardzo narażone m.in. na zaburzenia koncentracji, uzależnienie od urządzeń elektronicznych, a także zaburzenia lękowe. Ze względu na niepełny rozwój struktur psychicznych poradzenie sobie z nowym i nieznanym u wielu dzieci wywołane zostały reakcje lękowe.

Lęk jest naturalną reakcją organizmu, która pojawia się w sytuacji postrzeganej jako niebezpieczna. Kiedy lęk ostrzega przed niebezpieczeństwem i przygotowuje do poradzenia sobie z nim, wówczas pełni funkcję adaptacyjną. Jeśli wpływa negatywnie na zachowanie i samopoczucie, to jego funkcja jest dezadaptacyjna.
Sytuacje niewiadome, niepewne, nowe nasz mózg automatycznie kwalifikuje jako zagrażające, potencjalnie niebezpieczne. U dzieci również występuje ten mechanizm.

Teraz, już po pandemii, specjaliści pracujący z dziećmi mierzą się z jej negatywnymi skutkami. Objawy wywołane długotrwałym stresem, napięciem to np.:

* Smutek, strach, złość
* Zmiana lub brak zainteresowań
* Brak energii lub nadmierne pobudzenie
* Trudności z koncentracją
* Bezsenność
* Zaburzenia odżywiania lub nieprawidłowy stosunek do jedzenia
* Pogorszenie stanu zdrowia
* Objawy somatyczne
* Spadek samodzielności
* Lęk przed pozostaniem bez opiekuna
* Płaczliwość, drażliwość podczas przychodzenia do placówki
* Lęk przed nieznanym

Dziecko, które się boi, nie musi się bać niczego konkretnego. Może bać się „czegoś”, może bać się różnych rzeczy, które często będą się zmieniać. W takim wypadku będziemy mówić o lęku uogólnionym. W przypadku lęku przed jedną, konkretną rzeczą, mówimy o fobii. Małym dzieciom należy pomóc w oswojeniu tego, czego się boją, aby mogły odzyskać poczucie kontroli i sprawstwa, a co za tym idzie- poczucia bezpieczeństwa.

**Ćwiczenia oswajające lęki**

 Plansze z rysunkami przedstawiającymi rzeczy, których można się bać
Aby pokazać dzieciom, że każdy człowiek odczuwa lęk, że wszyscy się boją i strach jest potrzebny, warto przygotować na planszy rysunki rzeczy i sytuacji, których można się bać, np. tłum, poznawanie nowych ludzi, zranienie się, zawstydzenie, występowanie przed publicznością, noc lub chodzenie spać, wysokość, duchy, przemoc, wojna, wyjście rodziców, bycie poza domem, woda, zwierzęta, dentysta, zarazki, potwory itp.

Dobrze, aby rysunki nie były realistyczne, tylko np. czarno-białe, komisowe. Na tym przykładzie dzieci zaznaczają czego ludzie mogą się bać- tak powinno brzmieć polecenie. Nie pytamy – czego Ty się boisz? Dzieci z różnych względów będą miały opór przed przyznaniem się do własnych lęków. Omawiając z dzieckiem ćwiczenie, należy podkreślić, że każdy człowiek się boi , nie ma ludzi, którzy nie odczuwają strachu i bać można się tak naprawdę wszystkiego.

Skoro wiemy już, że każdy się boi, to czym właściwie jest lęk?
Lek pełni funkcję ochronną, daje sygnał, że coś jest nie tak, że sytuacja, w której się znajdujemy, może być potencjalnie niebezpieczna. Można określić go innymi słowami: strach, obawa, wstyd, martwienie się. Celem pracy nad lękiem nie jest pozbycie się tego odczucia, ale kontrolowanie go na tyle, żeby był konstruktywny.

Zmierz intensywność strachu dziecka dzięki skali

Kolejnym ćwiczeniem do przeprowadzenia jest tzw. skala lęku. To bardzo praktyczne narzędzie do pracy z małymi dziećmi. Może mieć ona wygląd linijki, termometru. Jej zadaniem jest pomiar intensywności odczuwania lęku. Dla młodszych dzieci można użyć skalowania kolorami- niebieski/zielony/żółty/pomarańczowy/czerwony. Dla starszych można oznaczyć skalę liczbową, np. od 0-5 i opisać: 0- zrelaksowany, 1-niepewny, 2-troszkę zmartwiony, 3-wystraszony, 4-boje się, 5- bardzo się boje.

Można przy tym omówić z dziećmi obrazki z poprzedniego ćwiczenia i poprosić, by zaznaczyły, jak bardzo boją się w konkretnych sytuacjach. Można również dodać nowe sytuacje np. jak się czujesz, gdy w nocy słyszysz dźwięk z podwórka, jedziesz do babci na obiad, mijasz w parku wielkiego psa, bawisz się na nowym placu zabaw itp.

Co czujemy, gdy się boimy? Jak reaguje nasze ciało?

To ćwiczenie na konturze postaci, na której zaznaczamy co dziej się z naszym ciałem, kiedy się denerwuję. Omawiamy z dziećmi jakie sygnały z ciała dają nam znać, że to właśnie lęk, że się boimy (np. ból brzucha, płacz, złość, głód, potrzeby fizjologiczne, mdłości, trudności w oddychaniu) po czym inni poznają, ze się boją, po czym my poznajemy, że ktoś się boi (np. próbuje uciec, schować się , płacze, nie chce jeść, nie zgłasza na czas potrzeb fizjologicznych). Można podpowiedzieć dzieciom, co dorośli odczuwają, kiedy się boją (szybsze bicie serca, czasem szum w uszach, pustka w głowie)

Myślenie detektywistyczne- ucz dzieci patrzenia na swoje leki i panowania nad nimi

Kiedy dzieci oswoją nieco lęk, dostają do ręki kolejne narzędzie – naukę myslenia detektywistycznego. Po czym poznać, że lęk jest reakcją na prawdziwe zagrożenie, a kiedy jest jedynie zniekształconą interpretacją? Kiedy czujesz w domu dym, pojawia się w głowie myśl o niebezpieczeństwie. Zaraz po tym pojawia się lęk i reakcja ciała- serce szybciej bije, oddech staje się szybszy, mięśnie są gotowe do działania. Uciekasz z domu. Niektórzy ludzie odczuwają lęk częściej niż inni i trzeba ich nauczyć, jak martwic się trochę mniej. Na przykład kiedy każdy głośniejszy odgłos za oknem interpretują jako włamujących się do domu złodziei, a to mogą być remont u sąsiada lub osoby sprzątające kosze na śmieci. Ludzie, którzy dużo się martwią, maja tendencje do wyolbrzymiania częstotliwości występowania negatywnych zdarzeń i ich konsekwencji.

Myślenie detektywistyczne ma na celu poszerzenie perspektywy (to, czego się boję, jest możliwe, INNE opcje również są możliwe) oraz urealnienie, co jest bezpośrednim zapanowaniem nad lękiem (to, czego się obawiam, jest możliwe, ale MAŁO PRAWDOPODOBNE). Myślenie detektywistyczne wymaga określenia stanu faktycznego. Przykładowo: usłyszałem dziwny odgłos za oknem. Moja pierwsza myśl- ktoś się włamuje. Jakie są fakty? Dom jest zabezpieczony alarmem, wszystkie drzwi i okna są zamknięte, mamy psa, który zacząłby głośno szczekać, w naszej okolicy nie ma włamań, niedaleko jest posterunek policji itp. Co się wydarzyło, kiedy ostatnim razem obawiałem się włamania? To była tylko śmieciarka. Co się dzieje najczęściej, kiedy słyszę głośny hałas za oknem? Śmieciarze zabierają śmieci, rozrabiają koty sąsiadów, sąsiedzi robią remont itp. Na podstawie faktów tworzymy realistyczną myśl, najbardziej prawdopodobną – jest najbardziej prawdopodobne, że to zwierzęta/śmieciarze/sąsiedzi…

Sześć kroków do rozwiązania problemu

1. Ustalenie, CO jest problemem.
2. Ustalenie, co mogę zmienić- sytuację, swoją reakcję lub obie te rzeczy.
3. Burza mózgów- pomysły na rozwiązanie problemu (zmianę sytuacji, reakcji, obu), nawet jeśli wydają się niemądre.
4. Co się stanie, jeśli wykorzystam każdy pomysł? Czy to jest realne? Efekt będzie dobry czy zły?
5. Wybór dwóch- trzech pomysłów z najlepszym efektem.
6. Sprawdzenie, czy zadziałają. Jeśli nie, skorzystanie z kolejnych.

**Przykład**

1. Rodzice wychodzą wieczorem z domu, a ja nie chcę żeby wychodzili.
2. W tej sytuacji mogę zmienić tylko swoją reakcję, rodzice wyjdą, nawet jeśli mi się to nie podoba.
3. Mogę zadzwonić do babci i porozmawiać z nią, Mogę zrobić rodzicom awanturę. Mogę obejrzeć z opiekunką długa bajkę i zjeść popcorn.
4. Jeśli zadzwonię do babci, minie mi trochę wieczoru, nie będę myśleć o swoich obawach. Jeśli zrobię awanturę, dostanę karę na oglądanie bajek. Jeśli obejrzę bajkę i zjem popcorn , czas szybko mi zleci i będę się dobrze bawić.
5. Najpierw zadzwonię do babci, a potem obejrzę bajkę z opiekunką.
6. Zadziałała rozmowa z babcią i oglądanie filmu, następnego dnia w nagrodę tata zabrał mnie na lody.

Celem tej metody jest nauka szukania możliwych rozwiązań. Kiedy ogarnia nas lęk, ogranicza on naszą zdolność do elastycznego myślenia i kreatywności w szukaniu rozwiązań. Powyższe kroki maja za zadanie WYROBIENIE NAWYKU szukania wielu możliwych rozwiązań, nawet w sytuacji odbieranej jako trudna. Za każdym razem, kiedy dziecko skutecznie znajdzie rozwiązanie, będzie czuło, że to ono kontroluje sytuację, poczucie sprawczości i odwaga będą rosły.

Oczywiście pierwsze kroki zarówno w myśleniu detektywistycznym jak i w rozwiązywaniu problemów powinny być stawiane pod okiem osoby dorosłej, aby tak dobrać myśli, problemy, propozycje rozwiązań, żeby były one dla dzieci wzmacniające. Trzeba docenić próby dziecka, włożony przez nie wysiłek w znalezienie wyjścia z sytuacji.

Inne metody pracy z lękiem wśród dzieci najmłodszych

Dla dzieci najmłodszych najlepiej mieć przygotowane schematyczne rysunki z odpowiedziami na dane sytuacje, posługiwać się maksymalnie trzema-czterema przykładami, stosować bardzo prosty język, parafrazując wypowiedzi dzieci. Najlepsze efekty w przypadku małych dzieci przynoszą bajki terapeutyczne oraz relaksacja. Dla dzieci wzmacniające są także empatyczne komunikaty (np. widzę, że coś się dzieje, czy jest coś co mogłoby ci teraz pomóc? Chyba wydarzyło się coś trudnego, opowiesz mi o tym?). Ważne jest również wyrażenie zgody na odczuwanie. Pula bajek terapeutycznych i ćwiczeń relaksacyjnych jest duża i ogólnodostępna.

**Propozycje książkowe**

1. „Kuku i historia pępka” M. Kamińska
Książka w bardzo przystępny sposób opowiada o rozłące z opiekunem. Mama wyjeżdża w podróż i Kuku boi się, że o niej zapomni. Pomysłowy tata znajduje rozwiązanie.
2. „A królik słuchał” Cori Doerrfeld
Opowieść przeprowadza nas przez wszystkie emocje, które mogą towarzyszyć dzieciom w sytuacji niepowodzenia i pokazuje moc uważnego słuchania dziecka przez dorosłego.
3. „Co robią emocje” T. Oziewicz
Książka personalizuje to, co dzieci mogą czuć, pozostawia pole do wyobraźni i omówienia innych możliwych zachowań związanych z danym uczuciem
4. „Co robisz z problemem?” K. Yamada
Możemy tu dowiedzieć się, jak działa na dziecko postrzeganie sytuacji jako trudnej i co się dzieje, kiedy chłopiec stawia czoło problemowi.

Artykuł Anny Krawczyk- psychologa, specjalizującego się w psychiatrii sądowej i penitencjarnej oraz psychologii zdrowia i niepełnosprawności.