

15 rad, jak dítě zbavit strachů



Jupí! Moje dítě má strach. A mluví o tom. Bezva zpráva. Jen ho nechte, ať se bojí. Tak by se dal shrnout přístup k dětským strachům maminky čtyř dětí Štěpánky Štrougalové z Baby Clubu Juklík.

“To není vtip. Opravdu se radujte. Pokud máte dítě, které umí plakat, které umí vyjádřit strach, které za vámi umí přijít pro radu, pro pomazlení, pro vysvětlení, jste skvělí rodiče! K běžnému životu patří radost, obavy, strach, vědomost, nepochopení, otázky a odpovědi. A my, rodiče, tu nejsme pro to, abychom dětem hledali řešení, ale právě pro to, abychom byli nablízku při jejich hledání a chápání. Učme dítě, jak se se strachem vyrovnat,” říká Štěpánka Štrougalová, která vede plavecké a vzdělávací centrum Baby Club Juklík.

Strach? Naše malé dítě se přeci nemá čeho bát. Vždyť mu nečteme žádné strašidelné pohádky, striktně cenzurujeme, na co se dívá v televizi či kterou pohádku si přehrává. Dítě ale před strachem nechráníte. Strach může přijít bez zaklepání jako rána z čistého nebe. Nebo se vplíží potichoučku a pomaloučku nenápadně jako stín.

Může to být „velký“ strach. Ze smrti. Z nemoci. Z toho, že rodiče někdy umřou. Ale také dítě může bojovat se strachem „malým“. Že mu dojdou bonbony v krabičce, že se mu ztratí oblíbený plyšák, že brzo skončí léto a s ním spojené koupání a cachtání v teplé vodě.

Strach k životu patří

Strach k životu patří. Je to přirozená reakce. U dětí se strach týká většinou něčeho neznámého. Vzniká z nevědomosti, z nedostatku informací. Jak se budou děti seznamovat se světem, přirozeně bude množství důvodů ke strachu ubývat. Většina odstínů strachu ustupuje s nástupem do školy, kdy dítě začíná získávat nové poznatky a rozeznává přesněji, co je realita a co fantazie. Ale berte strach také jako prostředek, který nás posouvá dál a stává se i jakýmsi zdrojem pro aktivaci pudu sebezáchovy. Strach s věkem nezmizí. Jenom dostává jinou podobu a strachujeme se v jiných situacích, které jsou zase specifické pro dospělý svět. S věkem se naučíme se svým strachem zacházet. Naučíme se situace prožívat tak, aby nás strach neomezoval při běžném životě, ale v nebezpečných situacích nám sloužil. Strach prostě patří mezi základní emoce, se kterými přicházíme na svět.

15 rad Štěpánky Štrougalové, jak bojovat s dětským strachem:

1. Strach existuje: Je dobré si tuto informaci uvědomit. Jak pro nás, rodiče, tak je nutné, aby to věděly i naše děti.

2. Mluvte s dětmi: Berte jejich informace vážně. Nezesměšňujte jejich vyprávění. Nemávejte rukou nad tím, když vám dítě bude vyprávět, že se bojí, že až umře, tak mu bude zima a bude mít hlad. Obrňte se trpělivostí a udělejte si čas a dítě vždy vyslechněte. Podporujte ho, ať vše vypráví a pečlivě a precizně popisuje. Važte si toho, že za vámi vůbec dítě s touto informací přijde.

3. Konkrétní pojmenujte: Odpovězte si na konkrétní otázky a hledejte na ně odpovědi. A řešení.

Příklady. Proč se bojíš jít zítra do školy? Píšete písemku? Pojd', zopakujeme si témata. Rádi tě přezkoušíme. Jdeš zítra na závody? Ke každým závodům patří nervozita a „starták“. Pojd', vše si připravíme už dnes. Veškeré oblečení, jídlo, sportovní náčiní. Nemusíš se strachovat, že na něco zapomeneme. Ale stejně počítej s tím, že nervozita k závodům či k vystoupením patří. Věř, že i zkušení herci nebo olympijští vítězové mají trému. Ty se bojíš, že ztratíš svého oblíbeného měďu? Schováme ho pod peřinku, a kdyby tam náhodou ráno nebyl, tak se hned podívej na zem. Zda náhodou nespádl. A neboj, nic se mu nestane. Pro jistotu, dáme na zem tu tvoji milovanou deku, aby si náhodu neudělal při pádu bouli.

4. Dávejte strachu či obavě tvář, jméno: Kreslete si pocity a konkrétně dané bubáky. Zkuste jim udělat vtipné čepice, bláznivé brýle. A klidně si obrázek pověste na viditelné místo. Nepomůže? Zkuste pravý opak. Strach nakreslete a spolu s dětmi spalte. Každé dítě je jiné a každému dítěti může pomáhat jiný „rituál“. Můžete také strašidlo zahnat hlasitým zpěvem. Podporujte dítě v tom, ať samo vymýšlí způsoby. A nebraňte se žádnému řešení. Ani tomu zdánlivě bláznivému.

5. Dítě špatně usíná? Bojí se zlých snů? Učme se klidně od starých indiánů. Udělejte si společně indiánský amulet - lapač snů a zavěste ho dítěti nad postel. Budete překvapeni, jak moc dokáže pomoci při usínání i oblíbený plyšák. Copak vy si třeba někdy nevezmete na důležitou schůzku oblíbený prstýnek nebo prostě něco pro štěstí? A velmi často pomáhá noční svítilko, malá lampička, svítící obrázky.

6. Strašidla součástí výchovy? Nikdy! Nepoužívejte zastrašování jako běžnou součást výchovy. Můžete se dostat do pěkné šlamastiky, ze které se vám bude velmi obtížně vystupovat.

7. Strašidelné zvuky a hluky: Překvapivě se malé děti mohou bát i mixéru, vysavače ...pokud ale děti necháte s těmito přístroji pracovat samostatně, pochopí. Nechte děti si strach „osahat“.

8. Cestování do neznáma: Dítě může pociťovat nepříjemné pocity i při cestě na školku v přírodě. Udělejte si čas, povídejte si, co ho čeká, jaké tam budou hrát hry. V dnešní době se můžete na internetu podívat na fotografie objektu a ukázat dítěti, kde a jak budou spát. Trochu povědomí, kam vlastně jedou a jak to tam bude vypadat, určitě pomůže.

9. Vyprávějte své příběhy: I my, rodiče, máme někdy strach. Popisujte dětem, co cítíte, jak situaci řešíte, co činíte za kroky, které vám pomáhají.

10. Čert, tma a černočerný les: Pokud vaše dítě má strach z čerta či tmavých lesů, respektujte to. Dobré řešení rozhodně není, že když se bojí tmy, tak ho častěji budete v noci vodit do lesů. Počkejte nějakou dobu (i roky), a pak zkuste znovu toto téma otevřít. A čert? Ten nikdy nechodí sám. Vždy má s sebou Anděla a Mikuláše. Důležitý je Mikuláš. Ten může bilancovat, a ne strašit. Může se zeptat dětí, ale také rodičů. Co jim dělá radost, kdy jsou šťastni, co mohou vylepšit. Anděl je symbol dobra a Čert je symbol zla. Zajistěte, ať jsou spíš jako kulisy v pozadí, a hlavním partnerem ať je 5.12. Mikuláš.

11. Příklad rodičů: Pokud i my budeme ječet při pohledu na pavouka, dítě si tento model odnese do života. Zkuste hledat řešení. Tatínek pavouka odnese, koštětem ho vymete z pokoje, vyluxujete ho...

12. Rozdíl mezi skutečností a fantazií: Většinou až děti kolem šestého roku dokážou rozpoznávat, co je skutečné, a co ne. My jsme tu od toho, abychom děti postupně učili rozlišovat fantazii od skutečnosti.

13. Pochopení pravděpodobnosti: Děti se samozřejmě ve svém životě dozví, že existují zlé věci. Přírodní katastrofy, války, zloději, nemoci, ale i rozvody rodičů, poničená přátelství... Tyto informace dětem nemůžeme vyvracet. Ubezpečíme je v tom, že taková je realita. Ale je nutné je zároveň učit pochopit fakta, která určují, s jakou pravděpodobností se mohou děsivé věci přihodit.

14. Nezakazujte, ale vymezte jasná pravidla: Snažte se vynechat věty typu: „Nelez tam, spadneš“. Věty tohoto znění se dají nahradit: „Je těžké přelézt tuto kládu. Možná i trochu nebezpečné. Pojd', pomůžu ti a ukážu, jak to zvládneš bezpečně.“ Jak zní jinak věty: „Nelez do té vody! Utopíš se.“ Nebo: „Pamatuj si, že do vody smíš vždy jenom s dospělou osobou.“ Nezakazujte. Povolujte, ale stanovte jasná pravidla.

15. Dítě musí mít jistotu, že nás svým strachem neotravuje: Pokud malé dítě pláče, necítí se dobře, poňukává – dává nám signál, že hledá pomoc. Je důležité rychle odpovědět a dát mu jasně na vědomí „...slyším tě, pomůžu ti, můžeš mi důvěřovat...“ Na nás je, abychom udělali maximum pro to, že dítě bude chtít s námi svůj svět sdílet. Pokud budeme jeho pocity smetávat ze stolu nebo jej budeme trestat, bude se příště bát za námi přijít.

Fakta každého rodiče uklidní

Vývoj dítěte má svoje pravidla. Známe obecné informace, kdy dítě přibližně udělá první obrat, kdy bude sedět, kdy se můžeme těšit na první krůčky, kdy si budeme moci zahrát pexeso, kdy si budeme spolu házet míčem... A jak už bylo řečeno, i strach do vývojové řady patří. Odborníci uvádějí několik období, s nimiž musíme počítat a respektovat je. Vývojové podmíněné strachy je nutné si prožít. Nesnažte se dítě přemlouvat k tomu, aby nestálo za vlastními pocity. Okolo 8. měsíce se může u dětí objevovat strach z cizích lidí. Kolem 12. až 18. měsíce se u dětí velmi často objevuje strach z odloučení, tzv. separační úzkost. Většinou vymizí do konce školky. Kolem 3. roku může přijít strach z nadpřirozena. U dětí ve věku kolem 4.–5. roku se může objevit strach ze smrti. Vedle podmíněných strachů se mohou u dětí objevovat i strachy zapříčiněné výchovou. A může to být jak problematickým vztahem, tak ale také přemírou ochraňování samotného dítěte, kdy mu není dána žádná volnost. Ale věříme, že každý rodič se snaží tyto strachy eliminovat.

Kdy musíte upozornět? Pokud se dítě budí několikrát za noc, počurává se, cucá si palec, vytrhává si vlasy, okusuje si nehty, jeho chování je extrémní (ať už pasivní, či naopak velmi aktivní či neklidné), vyhledejte odborníka. Dětský psycholog vám poradí. Buď rozptýlí vaše obavy, nebo pomůže najít řešení. V těchto případech s návštěvou raději neotálejte.

Zdroj: www.juklik.cz