

Rodzicu dziecka w wieku 6 – 10 lat
mamy dla Ciebie kilka wskazówek co robić,
gdy maluch zaczyna się bać

Specjalistyczna Poradnia Wspierania Rozwoju i Terapii
www.spwrit.pl
M. Krawcewicz, K. Jasiaczek



RODZIC a... lęki dziecka

zamiast

zrób

Pytania "Czego się boisz?"
Czuję się oskarżany



Zapytaj,
co możesz dla niego zrobić?
Wiem, że nie jestem sam

Mówienia "Nie ma się czego bać."
Nikt mnie nie rozumie



Wysłuchaj dziecko,
okaż zrozumienie
Czuję się szanowany

Porównywania z innymi
Jestem do niczego



Szukaj z dzieckiem sytuacji,
kiedy sobie poradziło
Jestem skuteczny



zamiast

zrób

Bania się lęków dziecka
Czuję, że mi nie pomożesz



Zaakceptuj lęki dziecka
będąc blisko
Jestem bezpieczny

Podawania gotowych rozwiązań
Jestem bezradny



Szukaj z dzieckiem rozwiązań
Radzę sobie

Zmuszania do konfrontacji
z sytuacją lękową
Jeszcze bardziej się boję



Daj czas na oswojenie się
z sytuacją
Wierzę we mnie

REZULTAT



dziecko z niską
samooceną



dziecko z poczuciem
własnej wartości
i skuteczności

Nie szukaj winy w dziecku czy w sobie,
to osłabia Ciebie i dziecko.
Lęk to naturalna reakcja
na trudną sytuację.

Pamiętaj:
Wszystko mija,
nawet najdłuższa żmija

