



Rodzicu,

lęk jest naturalną emocją, którą każdy z nas od czasu do czasu doświadcza.

Nie chroń dziecka nadmiernie, ucz go, jak sobie z nim radzić. To, co możesz dać najlepszemu swojemu dziecku, to umiejętność radzenia sobie z lękiem.



Naucz dziecko technik radzenia sobie ze stresem i lękiem:

- Naucz dziecko technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie lub ćwiczenia uważnościowe.
- Pomóż dziecku znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem, np. poprzez sport, muzykę lub sztukę.
- Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej.
- Zapewnij dziecku zdrowy sen i dietę.

Pamiętaj!

Najlepszym sposobem uczenia dziecka zdrowych nawyków jest stosowanie tych sposobów samemu. Dziecko uczy się przez naśladownictwo.

Dziecko boi się iść do szkoły, sprawdź, co Twoje słowa wspierają u dziecka

Zdrowe radzenie sobie z lękiem:

- Boimy się, gdy nam na czymś zależy, tak już jest.
- Jeśli nie poradzisz sobie na sprawdzianie, w weekend zastanowimy się, co zrobić, abyś opanowała tę wiedzę.
- Lęk często nam towarzyszy, pamiętasz, jak bałaś się wystąpienia na jasełkach i jak świetnie sobie poradziłaś.
- Sprawdź, czy dzisiaj też sobie poradzisz.

Wspieranie zachowań lękowych:

- To, czego miałaś się nauczyć, było trudne, było tego za dużo, zostań w domu, potem się nauczysz.
- Pójdę do nauczyciela i powiem, że Ty się stresujesz, żeby dali Ci mniej do nauczania.



Rodzicu,

Trochę stresu nikomu nie zaszkodziło

Tak, stres mobilizuje, ale tylko na niskim poziomie i ograniczony czasowo, to tzw. pozytywny stres jako motywator do działania.



Ale lęk paraliżuje, odbiera siłę, zaburza myślenie, osłabia pamięć i dekoncentruje.
Gdy zauważysz, że Twoje dziecko ma takie objawy, jak:

- płacz, smutek, drażliwość,
- problemy ze snem,
- bóle brzucha, bóle głowy,
- zmiany w apetycie,
- trudności z koncentracją,
- unikanie określonych sytuacji lub osób,
- napięcie mięśniowe, drżenie,
- ataki paniki.

Nie bagatelizuj tego, nie mów, że wyrośnie z tego.



Stwórz bezpieczną i wspierającą atmosferę w domu:

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach i słuchaj go z uwagą.
- Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa i miłości.
- Określ jasne zasady i konsekwencje.
- Spędzaj czas z dzieckiem na zabawie i rozmowach.

Szukaj profesjonalnej pomocy:

- Jeśli lęk u dziecka jest silny lub długotrwały, skonsultuj się z psychologiem dziecięcym lub psychiatrą.
- Wspieraj dziecko podczas terapii i stosuj zalecenia specjalisty.

Pamiętaj, że jesteś najważniejszą osobą w życiu swojego dziecka.

**Twoje wsparcie i miłość mogą pomóc mu pokonać lęk
i żyć szczęśliwym życiem.**



Rodzicu,

atak paniki u dziecka:

Czym jest i jak pomóc?

Atak paniki to nagły epizod silnego lęku i strachu, który może towarzyszyć różnym objawom fizycznym i psychicznym.



U dzieci ataki paniki mogą być wywołane przez różne czynniki, takie jak:

- **stres** – nadmierne wymagania w szkole, testy, problemy z rówieśnikami,
- **zmiany w życiu** – przeprowadzka, zmiana szkoły, rozwód rodziców,
- **problemy rodzinne** – kłótnie, przemoc, nadużycia,
- **zaburzenia lękowe** – zaburzenie lękowe uogólnione, fobie społeczne, separacyjne zaburzenie lękowe.

Objawy ataku paniki u dziecka:

- duszność lub przyspieszone bicie serca,
- bóle w klatce piersiowej,
- drżenie lub pocenie się,
- zawroty głowy lub uczucie omdlenia,
- mdłości lub wymioty,
- drętwienie lub mrowienie kończyn,
- uczucie gorąca lub zimna,
- strach przed śmiercią, utratą kontroli lub szaleństwem,
- uczucie odrealnienia lub depersonalizacji.

Co robić podczas ataku paniki u dziecka:

- **Zachowaj spokój** – Twoja panika może nasilić lęk dziecka.
- **Zapewnij dziecku bezpieczeństwo** – zabierz je do bezpiecznego i spokojnego miejsca.
- **Pomóż dziecku skupić się na oddychaniu** – naucz je głębokich, powolnych oddechów.
- **Mów uspokajającym głosem** – zapewnij dziecko, że jest bezpieczne i że atak minie.
- **Unikaj osądzania lub pouczania** – dziecko potrzebuje Twojego wsparcia, a nie krytyki.
- **Po ataku paniki** – porozmawiaj z dzieckiem o tym, co się wydarzyło.

**Pamiętaj,
że ataki paniki
nie są niebezpieczne,
ale mogą być bardzo
przerażające dla dziecka.**



Atak paniki to nagły epizod silnego lęku i strachu, który może towarzyszyć różnym objawom fizycznym i psychicznym.

U dzieci ataki paniki mogą być wywołane przez różne czynniki, takie jak stres, lęk, zmęczenie lub kofeina.



Zapewnij dziecku zdrowy styl życia – dużo ruchu i zdrowy sen to podstawa.

Chroń dziecko przed lękotwórczymi treściami.

Pamiętaj, że atak paniki nie jest niebezpieczny, ale może być bardzo nieprzyjemny dla dziecka.

Ważne jest, aby zachować spokój, zapewnić dziecku bezpieczeństwo i udzielić mu wsparcia.



Co możesz zrobić, aby pomóc dziecku zapobiec atakom paniki:

- Naucz dziecko technik radzenia sobie ze stresem i lękiem.
- Pomóż dziecku zidentyfikować wyzwalacze ataków paniki i unikać ich.
- Stwórz w domu bezpieczną i wspierającą atmosferę.
- Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach.
- Szukaj profesjonalnej pomocy, jeśli dziecko często doświadcza ataków paniki.

**Bądź dla swojego dziecka wzorem radzenia sobie z lękiem.
Tylko szaleńcy się nie boją.
Lęk jest nieodłączną częścią naszego życia, pokaż dziecku, jak działać pomimo lęku.**