

# JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM O BEZPIECZEŃSTWO I NADMIERNĄ TROSKĄ O DZIECKO?

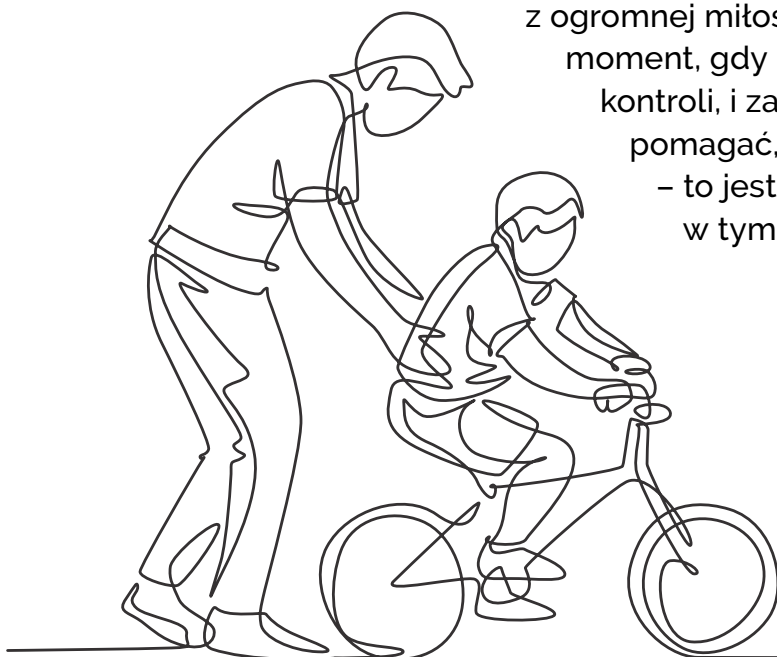


Martyna Jadczak-Turyk

Lęk o bezpieczeństwo dziecka to naturalna reakcja wielu rodziców. Pewnie często zdarza ci się myśleć o tym, czy twoje dziecko będzie zdrowe, jak sobie poradzi w szkole, czy będzie lubiane i bezpiecznie przejdzie przez jezdnię. To całkowicie naturalne, że masz takie obawy!

Niestety, nadmierny lęk i zamartwianie się może prowadzić do ograniczania wolności dziecka w odkrywaniu świata i jego możliwości, a także negatywnie wpływać na jego harmonijny rozwój – gdy nie będzie mogło doświadczać wyzwań adekwatnych do jego wieku rozwojowego, bo twój lęk przejdzie na niego i dziecko samo wycofa się z zabaw i przygód. Lęk ma też wpływ na waszą relację, będzie ona silniejsza, gdy dziecko otrzyma poczucie, że rodzic w nie wierzy, co wzmocni je w odkrywaniu świata i podejmowaniu nowych wyzwań.

Lęk o dziecko wynika najczęściej z ogromnej miłości. Warto jednak zauważyć moment, gdy lęk wymyka się spod kontroli, i zamiast na co dzień nam pomagać, to zaczyna przeszkadzać – to jest znak, aby zadbać o siebie w tym obszarze!



## PO CZYM POZNAĆ, ŻE CZUJESZ LĘK LUB ZACZYNASZ SIĘ NADMIERNIE MARTWIĆ?

Są to takie objawy jak przyspieszone bicie serca, „ścisk” w gardle, drżenie ciała, zatopienie w czarnych scenariuszach, odłączenie od aktualnych doświadczeń, a nawet ból brzucha, zawroty głowy czy nadmierne pocenie się.

## JAK PORADZIĆ SOBIE Z NADMIERNĄ TROSKĄ O DZIECKO?

1. Przede wszystkim wycisz social media i nie oglądaj codziennie wiadomości – nadmierna ekspozycja na negatywne informacje i wiadomości ze świata może zwiększyć twój lęk.
2. Kiedy pojawia się strach o dziecko – na przykład w sytuacji, gdy jesteście na placu zabaw i boisz się, kiedy twój maluch próbuje sam wspiąć się po drabince – zadaj sobie te pytania:
3. Czego konkretnie się obawiam? Co tak naprawdę jest dla mnie teraz ważne (w tej konkretnej sytuacji)? Na czym mi zależy? O jakich potrzebach „mówi” mój lęk?
4. Co mogę zrobić, aby zmniejszyć swój lęk/strach o dziecko i jednocześnie nie ograniczać jego wolności? Kto może mi w tym pomóc? Od czego mogę zacząć?
5. Zaufaj dziecięcej kompetencji i temu, że dziecko sobie poradzi – rodzic, który ufa swojemu dziecku jest spokojniejszy, co wpływa na kształtowanie się adekwatnego poczucia pewności siebie u dziecka, a także wiary we własne możliwości.

**Pamiętaj o tym, że twoje obawy rzadko się sprawdzają!** Pewnie pół roku temu też miałaś głowę pełną zmartwień o to, jak będzie... Prawdopodobnie większość z tych czarnych scenariuszy nigdy się nie wydarzyła, a mimo tego, już pod wpływem samych wyobrażeń, twoje ciało doświadczyło silnego napięcia, a ty, podczas ich wyświetlania w głowie, nie miałaś szans prawdziwie cieszyć się czasem z dzieckiem.

Poza tym, aby na co dzień być mniej zestresowanym, wypróbuj praktykę mindfulness lub inną dowolną relaksację.

## ĆWICZENIA MINDFULNESS:

1. Usiądź w wygodnym miejscu i skoncentruj się na swoim oddechu. Wszystkie swoje myśli skieruj na to, jak wchodzi i wychodzi powietrze z twoich płuc. Jeśli zaczynasz się rozpraszać, delikatnie przypomnij sobie, aby wrócić do skupienia na oddechu – to ćwiczenie nazywamy świadomym oddechem
2. Wybierz się na spacer lub siądź w parku. Skoncentruj się na swoich zmysłach. Co widzisz, słyszysz, czujesz na skórze? Jakie zapachy możesz poczuć dookoła siebie? Skupiając się na otaczającym cię świecie, wyciszysz umysł i poczujesz się bardziej obecnie – dzięki temu ćwiczeniu skupisz się na zmysłach, które pomagają ci się ukoić.
3. Usiądź w wygodnym miejscu i skanuj swoje ciało od głowy do stóp. Zwracaj uwagę na wszelkie uczucia napięcia, dyskomfortu lub bólu. To ćwiczenie pomaga w rozpoznawaniu i rozluźnianiu napięć cielesnych. Zacznij od najmniejszego palca stopy, aż stopniowo dojdiesz do czubka głowy – nazywamy to skanowaniem ciała, ono również przynosi wiele korzyści w redukcji napięcia.



Warto zrozumieć, że lęk jest naturalną, choć nieprzyjemną emocją i istnieją różne techniki i strategie, które można wykorzystać do radzenia sobie z nim i kontrolowania jego wpływu na nasze życie. Jeśli lęk jest problemem, który utrudnia ci codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z terapeutą lub psychologiem, aby uzyskać pomoc i wsparcie.

