

Nie bój się, ... nic ci nie zrobi, czyli jak się „nakręca” lęki dziecka

„Uwielbiam”, kiedy ktoś z rodziców mówi „nie bój się pani”. Przecież dystans do obcych osób jest naturalny i pożądany. Początkowa rezerwa jest przejawem prawidłowego rozwoju! A hasło „nie bój się...” podpowiada dziecku, że można, a nawet należy się bać. Po co podpowiadać takie rzeczy? W miejsce kropek można wpisać cokolwiek. To może być piesek, suszarka do rąk, pani, odkurzacz. Efekt ten sam. Dziecko obserwujące i poznające świat, ludzi zamiast informacji np. o urządzeniu (suszarka hałasuje, bo silnik dmuchawy suszącej ręce głośno pracuje) dostaje komunikat „nie bój się”. Dziecko natychmiast włącza automat strachu (bo skoro ojciec mówi nie bój się, to znaczy, że to coś groźnego) zamiast zwykłego poznawania.

Całkiem niedawno trafił do mnie chłopiec, którego rodzice wprost podręcznikowo „nakręcili” jego lęki. Powiedzieli, że panicznie boi się suszarki do rąk. Czemu? Nie wiedzą. Ale już wchodząc do pokoju chłopiec usłyszał komunikat: wejdz, nie bój się pani. Za chwilę kolejny: powiedz pani czego się teraz boisz. No rewelacja. Po prostu cały świat zagraża dziecku. Wiem, mój ojciec zawsze mówił, że żyć jest niezdrowo, kto żyje ten umiera. Ale po co generować lęki dziecka?

Zamiast wytłumaczyć dlaczego suszarka hałasuje, firanka się porusza przy powiewie, lepiej mówić dziecku nie bój się suszarki, nie bój się pani, nie bój się psa, nie bój się firanki. Powiedziały wprost rodzicom, żeby nie „podpowiadali” kolejnych lęków. Na kolejne spotkanie umówiliśmy się tak, że najpierw pobawię się i porozmawiam z chłopcem, potem opowiem rodzicom co robiliśmy i po co. Tak się też stało. Na atrakcje nie trzeba było długo czekać. Żarówki zaczęły migać. To częste zjawisko w moim gabinecie i nie zwracam na to uwagi. Chłopiec (dla wygody odtąd będę go nazywać Adasiem) zauważył to i pyta:

- Co się stało?

- Nic, żarówka miga.

- Co się stanie?

- Nie wiem. Może się przepali.

- Co wtedy będzie?

- Nie będzie świecić.

- I co zrobimy?

- Będę się martwić jak zgaśnie.

Przyjął do wiadomości. Przy kolejnym wahaniu napięcia znów zapytał, czy żarówka się przepali. Przy kolejnym już tylko skomentował, że znowu światło miga.

W czasie kolejnego spotkania rozległo się stukanie w kaloryfer. Adaś znowu „sprężył się” w gotowości do lęku.

- Co się stało?

- Ktoś uderzył w kaloryfer.

- Co się stanie?

- Pewno nic. Może stuknąć jeszcze raz, a może będzie uważał i nie będzie stukać.

- Aha.

Na tym sprawa się skończyła. Demon ożył, kiedy trzeba było wybrać się do łazienki umyć ręce. Adaś upewniał się, czy będę korzystała z suszarki. Powiedziałam mu, zgodnie z prawdą, że nie lubię suszyć rąk, wolę ręcznik. Adaś drażył dalej.

- A jak ktoś będzie suszył ręce?

- To będzie suszył. Jego sprawa. Ty nie musisz suszyć, możesz użyć ręcznika.

- A suszarka będzie warczała?

- Będzie.

- A co zrobimy?

- Przejdziemy koło niej.

Ktoś suszył ręce, Adaś obok umył ręce, wróciliśmy do gabinetu i po całej sprawie. Adaś poprosił o zabawkę. Ta konkretna zabawka ma wbudowany wentylator, który wydmuchuje kolorowe piłeczki. Kiedy zadowolony bawił się nią, powiedziałam mu jak działa i porównałam wentylator do tego w suszarce do rąk (taki jak w suszarce, ale mniejszy). Adaś zauważył, że ciszej działa (bo mniejszy), po czym zapytał: a pokażesz mi jak działa ten w suszarce? Oczywiście pokazałam. Stał dość daleko, ale spokojnie obserwował jak uruchamiam suszarkę, poczekał aż skończy pracę i wróciliśmy do gabinetu, gdzie czekali rodzice. Adaś oświadczył, że już wie jak działa suszarka i poprosił rodziców, żeby jeszcze raz ją „odwiedzić”. Miny rodziców – bezcenne.

mgr Barbara Piech