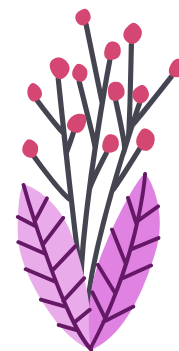




Jak pokonać LEK u dziecka





5 zasad
które
warto
znać

1. Zaakceptuj lęk- NIE
wypieraj- NIE

zaprzeczaj!

„Taki duży chłopiec a boi się ciemności”

2. Wspieraj i dostrzeż
emocje dziecka

„Widzę jak się chowasz pod łóżkiem, boisz się?”

3. Wspominaj o swoich
doświadczeniach.

Każdy z nas borykał się kiedyś ze stresem, opowiedz dziecku jak sobie z tym poradziłeś, podziel się doświadczeniem





4. Wykorzystaj bajki, zabawki, gry i zabawy tak
żeby oswoić dziecko z uczuciem lęku.
Rozmawiaj z nim i wspieraj.



5. Zachęcaj do prób „oswajania lęku”.
Dostrzegaj wysiłek dziecka.

„Oswajamy z lękiem” powoli, małymi krokami. Każdy kroczek jest ważny!!!

Opracowała:
mgr Dominika Wodarczyk

