



Katarzyna Samiło

Kiedy gaśnie światło



Przewodnik
po świecie
dziejących
emocji

ZROZUMIEĆ
ORAZ POKONAĆ
NOCNE LĘKI
I STRACHY DZIECKA



Rodzicu,

strach i lęk to emocje, które towarzyszą nam przez całe życie. Dla małego dziecka, które dopiero uczy się rozumieć świat wokół siebie, stanowią ogromne wyzwanie.

Kiedy zapada zmrok i gasną światła, dziecięcy pokój może zamienić się w scenę dla wszelkiego rodzaju strachów i obaw. Jak możesz pomóc dziecku stawić czoła nocnym potworom?

Ta książka jest przewodnikiem po świecie dziecięcych emocji, ze szczególnym uwzględnieniem nocnych lęków. Wspólnie przejdziemy przez praktyczne strategie i metody, które pomogą Twojemu dziecku, a także Tobie, zrozumieć i odpowiednio zareagować na trudne emocje.

Wykorzystując książeczkę *Potwory z szafy Tymka*, pokażę Ci, jak rozmawiać z dzieckiem o strachu, lęku oraz innych emocjach. Bajka stanie się tutaj narzędziem, które nie tylko bawi, ale również uczy i pomaga.

Zapraszam Cię do lektury, która — jak mam nadzieję — otworzy przed Tobą nowe perspektywy na dziecięce emocje i sprawi, że wspólne wieczory staną się spokojne, a dni pełne radości i odkryć.

Razem możemy pomóc naszym dzieciom czuć się bezpiecznie, nawet gdy lęki i strachy pukają do drzwi szafy.

Z pozdrowieniami
Katarzyna Samiło

Rozdział pierwszy

EMOCJE

Emocje — a co to takiego?

Wyobraź sobie, że stoisz przed szansą zaprezentowania swojego projektu przed dużą publicznością lub masz za zadanie prowadzić auto w jednym z najbardziej zaludnionych miast świata. Twoje emocje pełnią kluczową rolę w przygotowaniach do tych wyzwań. Radość i podekscytowanie dodadzą wiatru w żagle, pomagając Ci w realizacji celów. Strach i irytacja mogą z kolei ciągnąć Cię w dół, utrudniając odniesienie sukcesu. Nieoceniona okazuje się umiejętność identyfikacji własnych emocji i zarządzania nimi w sposób, który pozwoli realizować marzenia i plany.

Nasze pierwsze kroki w rozumieniu i radzeniu sobie z emocjami rozpoczynają się niemal w momencie narodzin. Bo też od tego momentu emocje są tak silne i zmienne, że

nawet codzienne sytuacje mogą wywołać lawinę różnorodnych reakcji. Wyobraź sobie malucha, który w jednej chwili pograża się w rozpacz z powodu złego koloru kubka, a chwilę później śmieje się do rozpuku z tego, że rozlał z niego mleko. Stopniowo dziecko zaczyna rozumieć, jak panować nad kalejdoskopem uczuć. W tym procesie ogromną rolę odgrywamy my, dorośli — rodzice, dziadkowie czy nauczyciele. **Wprowadzamy dziecko w skomplikowany świat emocji i uczymy, jak się po nim poruszać. I to właśnie u nas dziecko szuka poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia w trudnych chwilach.**

Lęk i strach — te trudne emocje

Cofnij się we wspomnieniach do swojego dzieciństwa i przypomnij sobie różne emocjonujące momenty — na przykład lęk przed wizytą u dentysty, ból po upadku z roweru czy mieszane uczucia wobec pierwszego dnia w szkole. Dorośli reagowali na te przeżycia różnie, prawda? Czasem Twoje

ły i strach były przez nich tłumione, innym razem chwalili Cię za odwagę i spokój.

I choć formalnie nie powinno się dzielić emocji na dobre i złe, dzieje się to niejako automatycznie. Trudno radość nazwać złą emocją, a gniew dobrą. Lęk i strach postrzegane są raczej negatywnie. Zna je i odczuwa każdy człowiek, nie każdy jednak rozróżnia ich definicje. Często za to używamy tych słów zamiennie.

Zamknij na moment oczy i wyobraź sobie spokojny spacer po parku. Nagle pojawia się duży, głośno ujadający pies, który biegnie prosto w Twoim kierunku. W Twoim ciele rozbrzmiewa alarm: to **strach** — **naturalna reakcja na realne zagrożenie**. Choć nieprzyjemne, jest to uczucie potrzebne, ponieważ pomaga zadbać o bezpieczeństwo.

Lęk jest bardziej nieokreślony, a jego przyczyny bywają trudne do zrozumienia. Często pojawia się jako niepokój lub obawa przed czymś, co może się wydarzyć. Lękiem nazwiemy unikanie spacerów w parku, bo w każdej chwili może pojawić się duży, głośno ujadający pies, biegnący w naszym kierunku. Boimy się takiej sytuacji, choć nigdy nie miała



miejsca w naszym życiu. Może widzieliśmy taką scenę w filmie, może przeżyła to znajoma osoba, a może nawet nie umiemy określić, skąd wziął się ten lęk. W każdym razie jest i odbiera nam przyjemność ze spacerów w pięknym miejscu.

Chociaż zarówno strach, jak i lęk mogą zdominować nas swoją intensywnością, różnią się swoją naturą. Strach jest jak błyskawica — ostry i nagły, zanika równie szybko, jak się pojawił. Kiedy tylko minie zagrożenie, ustępuje miejsca uldze, a nawet spokojowi. Lęk jest jak cień — może trwać długo, współistnieć z niepokojem, trwogą i narastać, coraz bardziej paraliżując.

Czy człowiek musi się bać?

Lęk i strach to emocje naturalne, których nie da się całkowicie wyeliminować, a jedynie ograniczyć. Należy pamiętać, że mają wpływ na nasze przetrwanie i rozwój. Czy zatem należy je postrzegać jedynie negatywnie?



Rozdział drugi

GDY LĘKI I STRACHY STUKAJĄ W DRZWI SZAFY

Lęk i strach w życiu dziecka

Jak już ustaliliśmy, odczuwanie lęku i strachu jest ściśle powiązane z poszczególnymi etapami rozwoju człowieka. Na co warto w tej kwestii zwrócić uwagę? Otóż na fakt, że źródła i przyczyny lęku inne są wśród niemowląt, inne u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, inne w końcu u młodzieży oraz ludzi dorosłych.

Skupmy się na lękach wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego. Jest to okres intensywnego rozwoju wyobraźni. U dziecka pojawiają się lęki, które zwykłe sytuacje zamieniają w niezwykle.

Rodzice często czują się bezradni, a z braku strategii na radzenie sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi bagatelizują je. Na przykład słowami:

- „Przecież wcześniej się nie bałaś/eś”;
- „Zobacz, nic tu nie ma!”.

Po tego typu słowach być może dziecko przestanie mówić na głos o swoim lęku, jednak ten nie mija. Wręcz przeciwnie — pogłębia się, a ono samo czuje się osamotnione i niezrozumiane. **Dlatego tak ważna jest rola dorosłego, który będzie otwarty na rozmowę o emocjach i udzielenie pomocy dziecku w znalezieniu wyjaśnienia dla jego lęku, zamiast zamiatać go pod dywan, czy... chować do szafy.**

Co możesz zrobić, gdy dziecko się boi?

Jak rodzice i inne dorosłe osoby powinny zachowywać się wobec dziecka, które odczuwa silny lęk? Istnieje na to wiele sposobów.

- Traktuj dziecko poważnie, zauważając jego lęk i okazując zainteresowanie nim. Możesz użyć zwrotów typu:
 - „Widzę, że się przestraszyłaś/eś”;
 - „Boisz się teraz?”;
 - „Czy coś cię martwi?”;

- „Czy to jest powodem twojego strachu?”;
- „To rzeczywiście było straszne”.
- Pozwalaj dziecku na przeżywanie trudnych emocji na swój własny sposób i we własnym tempie. Nie każdy potrzebuje od razu o nich rozmawiać.
- Oferuj fizyczne wsparcie. Czasami przytulenie jest najlepszym lekarstwem. Pozwala dziecku odczuć wsparcie dosłownie, namacalnie.
- Wyraż postawę pełną empatii i zrozumienia dla reakcji dziecka.
- Unikaj oceniania przyczyn lęku i reakcji dziecka.
- Nie porównuj zachowania dziecka do postaw jego rodzeństwa lub rówieśników, np.:
 - „Tylko maluchy boją się ciemności, a ty jesteś już duża/y!”;
 - „Janek się nie boi”.
- Zaakceptuj emocje dziecka, nie podważaj ich adekwatności do sytuacji. Powstrzymuj się od uwag typu:
 - „To nie było wcale takie straszne”;
 - „Przesadzasz!”;
 - „Dosyć już płaczu!”.

Krytyczne uwagi, jak te z powyższych przykładów, świadczą o bagatelizowaniu stanu emocjonalnego dziecka. A przecież nie chcesz, żeby zamknęło się w sobie, prawda? Jak więc postępować?

- Zauważaj i interesuj się lękiem dziecka. Używaj zwrotów, takich jak:
 - „Widzę, że coś cię niepokoi”;
 - „Obawiasz się teraz czegoś?”;
 - „Chcesz porozmawiać o tym, co cię martwi?”.
 - Wspieraj i oferuj pomoc w pokonaniu lęku, mówiąc:
 - „Chcę ci pomóc”;
 - „Czy masz pomysł, jak mogę ci pomóc?”;
 - „Jestem przy tobie”;
 - „Razem możemy pokonać ten problem”.
- Włączaj dziecko do szukania pomysłów i sposobów na pokonanie lęku.
- Nie stosuj tzw. terapii szokowej, stawiając dziecko w sytuacji wywołującej u niego lęk i strach. To może pogorszyć sytuację!



- Nawiązuj w rozmowie z dzieckiem do innych trudnych sytuacji, w których świetnie sobie poradziło i pokonało własne bariery.
- Podziel się własnymi doświadczeniami w pokonywaniu lęku oraz sytuacjami, które w dzieciństwie budziły w Tobie lęk i strach.

Rozmawiaj, słuchaj, pytaj, staraj się zrozumieć, nie oceniać i być blisko. Daj czas dziecku, ale i sobie na zrozumienie emocji oraz opanowanie ich. Jednocześnie pamiętaj, że kiedy w pokoju przestaną mieszkać jednego rodzaju potwory, pojawią się nowe lęki i strachy, którym też trzeba będzie stawić czoła.



Rozdział trzeci

CZY W SZAFIE TYMKA MIESZKAJĄ POTWORY?

Bajka jako lekarstwo na strach

Bajki, baśnie i opowiadania pełnią wiele ról w życiu dziecka. To nie tylko źródło rozrywki, ale też narzędzie edukacyjne i terapeutyczne. Pozwalają odnaleźć odpowiedzi na nurtujące pytania, zrozumieć siebie i własne problemy, odwołując swoją sytuację do historii bohaterów.

Bajki dzięki swojej przystępnej formie, językowi i fantastycznemu światu, w jakim toczy się opowieść, silnie oddziałują na wyobraźnię. To sprawia, że obcowanie z nimi jest dla dziecka wspaniałą przygodą, wyprawą w nieznane. Zawsze też prowadzą ku ciekawemu rozwiązaniu i ważnemu morałowi, które stanowią wskazówkę do tego, jak postępować w trudnych chwilach. Tego rodzaju opowieści powinny towarzyszyć dziecku od najmłodszych lat po to, by wspierać

jego rozwój, a także, by stać się kolejną okazją do spędzenia wspólnego czasu z bliskimi.

Drogi Rodzicu! Czytaj swojemu dziecku codziennie. Pozwalaj wybrać bajkę, rozmawiaj z nim o bohaterach, ich problemach i postawach. Pytaj dziecko, co myśli, jak zachowałoby się w takiej samej sytuacji i jaki ma pomysł na stawienie czoła różnym trudnościom, które pojawiają się w czytanych historiach. W bajkach tkwi ogromna moc!

Tymek i potwory

Potwory z szafy Tymka to krótka bajka o chłopcu, który bał się sam spać w swoim pokoju z powodu różnych hałasów i stukania. Przypisywał je potworom, mającym zamieszkiwać od pewnego czasu jego pokój. Ot, historia, jaka spotyka każdego dnia wiele dzieci.

Chłopiec nocami wędruje do pokoju rodziców, by tam ukryć się przed budzącymi lęk dźwiękami. Mama Tymka, chociaż zna powody wieczornych hałasów, wysłuchuje synka i pozwala mu wyrazić swoje obawy. Ciocia z kolei opisuje

potworki jako zagubione i przestraszone istoty, szukające dla siebie bezpiecznego i spokojnego miejsca. Empatyczny Tymek wpada na niezwykle ciekawy pomysł oswojenia niesfornych strachów. Razem z mamą i ciocią buduje szafę, która będzie nowym mieszkaniem dla potworów. A może mieszkaniem dla lęku Tymka?

Lęk Tymka — jak został pokonany?

Jak mama i ciocia Asia pomogły chłopcu? Przede wszystkim pozwoliły mu na wyrażenie swoich emocji. Wsłuchały się w jego opowieść i pozwoliły wybrzmieć lękom w taki sposób, w jaki je widział i odczuwał. Zadając pytania o powody lęku, pokazały chłopcu, że traktują jego problem poważnie. To z kolei sprawiło, że Tymek poczuł się pewniej i sam znalazł rozwiązanie.

Potwory stały się chłopcu bliskie, gdyż podobnie jak on potrzebowały poczucia bezpieczeństwa i swojego miejsca. Lęk został nazwany, oswojony i zamknięty. Jednocześnie wciąż jest blisko, w małej kolorowej szafie w pokoju chłopca.

Szafie, która zmienia się za sprawą nowych elementów mających potworki uszczęśliwić.

Poznaj swoje dziecko z Tymkiem

Tymek jest chłopcem, ale może być również dziewczynką. Tosią, Mają, Julką i każdym innym dzieckiem w różnym wieku, które walczy ze swoim strachem. Tymek się boi i szuka wsparcia u swoich bliskich, pokładając w nich ufność i nadzieję, że pomogą mu znaleźć rozwiązanie i oswoić lęk. Tymek potrzebuje wysłuchania, zrozumienia i szacunku.



Rozdział czwarty

JAK HISTORIA TYMKA POMOŻE CI W ROZMOWIE Z DZIECKIEM?

Zacznij od okładki

Jeśli Twoje dziecko lubi słuchać książek, gdy są czytane powoli i zapewniasz mu przestrzeń na omówienie fragmentów tekstu oraz ilustracji – pozwól na to. Niech najpierw zaprzyjaźni się z książką. W przypadku *Potworów z szafy Tymka* już okładka dostarczy pierwszych wrażeń, które nastroją pozytywnie do czytania. Wypukłe litery tytułu dziecko z pewnością zauważy jako pierwsze. Ale czy zauważy też gwiazdki? Natomiast wypukłe potworki na tylnej okładce z pewnością nastawią pozytywnie do postaci i wzmogą chęć poznania historii.

Zanim przejdziecie do czytania, możecie powąchać książkę i poczuć zapach druku. A pod palcami wypukłość

tekstu. Tak, to nastraja zachęcająco do czytania, nie tylko tej książki.

Ciekawe, czy po otwarciu okładki Twoje dziecko zauważy, że wzór wyklejki jest taki sam jak na pościeli Tymka. Jeśli nie, naprowadź na tę informację po lekturze książki. Będzie to dodatkową zachętą do ponownego przejrzenia ilustracji.

Pierwsze strony — Tymek i jego relacja z mamą

Wędrujemy do pierwszej strony z ilustracją i tekstem. Ten układ jest nieprzypadkowy. Cechuje całą książkę. Dziecko nie rozprasza się na ozdóbkach, które nic nie wnoszą. Tak, drogi Rodzicu — dziecko trenuje koncentrację. Sprzyja temu także tekst. Krótki, bez ozdobników, ale również sprzyjający skupieniu. Bo ciekawe, czy Twoje dziecko zauważy, że w tekście jest informacja o Tymku popijającym mleko z ulubionej szklanki, natomiast przy łóżku chłopca i na stoliku w salonie, kiedy powstaje szafa — stoi czerwony kubek. Zauważy?

Koniecznienie musicie pobawić się w wyszukiwanie takich drobiazgów! Małe dzieci uwielbiają to robić. Niestety to my,

dorośli, swoim pośpiechem, często zresztą nieświadomym, gdyż sami czytamy szybko, wypieniamy z młodych czytelników tę cenną cechę. Cenną, bo procentującą w dorosłym życiu spostrzegawczością.

Jeśli Twoje dziecko lubi czytać z przerwami, wykorzystaj ten fakt i już przy pierwszej ilustracji potrenuj spostrzegawczość pytaniami.

- „Kto jest bohaterem bajki?”;
- „Gdzie mieszka?”;
- „Co tu jest nie tak?” (Jest późno, Tymek powinien już spać, a nie śpi).

Zdziwisz się, jak dużo Twoje dziecko wyniesie z tak krótkiego tekstu i z tak (pozornie!) prostej ilustracji.

I czy dostrzegacie oboje, ile czułości jest w relacji Tymka i jego mamy? Nie zbyła go, nie kazała spać, choć sama zapewne była bardzo zmęczona, przecież było już późno. Dała

Tymkowi mleko (czy to jego ulubiony napój?), siedziała z nim przy stole, słuchała o tym, co go obudziło, nie dało spać.

A na kolejnej stronie mama spełnia prośbę Tymka i czyta mu, czyta... Zauważ to, drogi Rodzicu, ale jednocześnie zauważ, że na jej miejscu mógłby być tata, babcia, wujek... A przede wszystkim zauważ (tak!), że Ty też spędzasz teraz z dzieckiem w ten sposób czas. Czytacie, oglądacie ilustracje, przytulacie się itp. Dziecko tego samo nie nazwie, ale dzięki Twoim drobnym wtrąceniom dostrzeże i zapamięta. To równie cenne jak słowa „kocham cię”.

Moment, gdy Tymek rozpoznaje swój lęk

Dalej mamy jeszcze więcej miłości i uwagi. Dołącza do nas ciocia. Jest spacer. Taki zwykły, podczas którego nie ma zbyt wielu atrakcji, za to jest przestrzeń na rozmowę i bycie razem. I tu znów ani Tymka, ani Twojego dziecka nie rozprasza nic zbędnego. Za to ileż tu do omówienia! Czy drzewa rzeczywiście noszą czapki z liści? A wiatr nuci piosenki? Kto by pomyślał! Wiatr to przecież tylko... wiatr. A może

Twojemu dziecku uda się porównać dźwięki wydawane przez wiatr do czegoś innego, nie tylko do piosenek? Nie? Nic straconego. Przypomnijcie sobie o tym, kiedy następnym razem usłyszycie wiatr. A jak Wam się podobają jesienne kolory ilustracji?

Lektura tych stron to świetna okazja, aby zapytać dziecko o jego lęki. Jeśli nie możesz akurat zabrać dziecka na spacer, zacznij: „Tymek opowiedział mamie i cioci o swoich lękach. A może jest coś, o czym Ty chciałbyś/chciałabyś mi opowiedzieć? Chętnie posłucham!”. Nawet jeśli nie czytacie tej książki z konkretnego powodu, to i tak odpowiedzi dziecka mogą Cię zaskoczyć!

W tym miejscu możesz też powiedzieć dziecku, że lęk i strach to coś zupełnie normalnego. Tymek boi się dźwięków, Ty boisz się... — tu proponuję podać coś zabawnego i znanego Twojemu dziecku z Waszego życia, np. że w niedzielę rano zabraknie kawy. I uwaga! Unikaj przykładów, które mogą zasiać w dziecku nowy lęk, a także dotyczących ludzi, instytucji itp.



Sedno opowieści — poszukiwanie rozwiązania

Kolejna strona, rozmowa Tymka i cioci w jego pokoju, stwarza możliwość poćwiczenia nieszablonowego myślenia. Oczywiście sięgamy do sytuacji, które na to pozwalają!

Czy w Twoim domu nie podlega dyskusji to, że dziecko nie może pójść samo do sklepu, ugotować obiadu na kuchence czy nieuprzejmie zwracać się do dorosłych? Drogi Rodzicu, masz wspaniałą okazję, żeby w zręczny sposób postawić dziecku granice w kwestiach, które być może zaczynają kuleć. Wykorzystaj to! Zaproponuj dyskusję, zabawy i aktywności, które pomogą Wam dojść do porozumienia. Bez względu na zakazy nie wykształcą w Twoim dziecku takich cech jak kreatywność czy zaradność.

Inny przykład. Dziecko zgubiło niedawno ulubioną zabawkę i Ty już wiesz, że nie da się jej odzyskać? Zgadujcie, co mogło się z nią stać. Może znalazło ją inne dziecko, które bardzo się cieszy? Może podarowało ją jeszcze innemu dziecku? Może zabawkę znalazła jakaś babcia, której nie udało się

odszukać właściciela (warto podkreślić), dlatego podarowała ją swojemu wnuczkowi?

Dostrzeż, ileż to możliwości do budowania wartościowych cech charakteru! Nie zawsze rozwiązaniem na taką tragedię, jaką jest zgubienie ukochanej zabawki (a jest to dla dziecka tragedia, tego nie negujemy), musi być kupienie nowej czy pójście na lody.

Oczywiście nie musicie rozmawiać na wszystkie tematy naraz! Można je rozłożyć na kilka czytań książki, dobierać w razie potrzeby, palącego problemu itp. Ważne też, żeby rozmowę dostosować do wieku młodego odbiorcy.

Tymek również myślał nieszablonowo. Gdy ciocia opowiedziała o możliwej przyczynie wieczornego hałasu, nie rozgniewał się na potworki. Nadal się bał, a mimo to wykazał się względem nich empatią. Bo czy chciały go przestraszyć? Czy chciały zrobić mu na złość? Nie miały swojego domku. Tymek bardzo im tego współczuł, dlatego wymyślił rozwiązanie ich problemu. Rozwiązanie, które — jak się wkrótce okazało — było także receptą na jego strach.

Zauważ, że ciocia nie mówi Tymkowi, co powinien zrobić. Warto to przemyśleć. My, dorośli, często chcemy tak dobrze, że narzucamy dzieciom rozwiązania. Czy zawsze trzeba? Wspieraj swoje dziecko w drodze, w poszukiwaniach, ale nie wyręczaj.

O tym, jak kreatywnie Tymek oswoił swój lęk

Następne strony to gratka dla miłośników prac plastycznych. A jeśli Twoje dziecko za nimi nie przepada, może zechce to zmienić? Uwierz mi, wykonanie własnej szafy dla potworków stanowi nie lada frajdę. Zwłaszcza że możliwości są nieograniczone: można zbudować ją od podstaw lub z wykorzystaniem gotowych elementów. Sięgnij do zainteresowań Twojego dziecka! To nie musi być przecież karton i papier. Zachęcam Cię także do skorzystania z materiałów załączonych do tego e-booka i na stronie internetowej: www.pajuka.pl — znajdziesz tam szereg inspiracji.

Jeszcze jedno! Czy zauważyliście, Ty i Twoje dziecko, że po wykonaniu szafy dla potworków Tymek od razu zaczął sprzątać? Jest to dla niego oczywiste, naturalne i nikt nie musi go o to prosić ani mu o tym przypominać 😊

I w końcu Tymek kładzie się spać. Zauważ, drogi Rodzicu, że przyczyna jego lęku nie znika. W tym przypadku rodzice chłopca mogliby ją przecież wyeliminować, jednak nie robią tego. Dlaczego? Tak, dobrze myślisz. Bo możemy usunąć jeden problem, dwa, a nawet kilka. Jednak są to rozwiązania połowiczne i doraźne. I choć to brzmi brutalnie, nie rozwiązujemy w ten sposób problemów. To takie zamknięcie bałaganu w (nomen omen) szafie, kiedy się sprząta na szybko. Kiedyś ta szafa się otworzy i one z niej wypadną! Raczej prędzej niż później. I bardzo często w najmniej oczekiwanym momencie. Wspierajmy, nie wyręczajmy dzieci. Nie chowajmy lęków do szafy, a problemów nie zamiatajmy pod dywan. Niewiedza i bezradność to ludzka rzecz. Szukajmy pomocy, narzędzi i rozwiązań.

Co po zakończonej lekturze?

Historia Tymka na tym się nie kończy. Dalej dowiadujemy się, jak korzystny wpływ na zmianę nastawienia chłopca miała szafa przygotowana przez niego dla potworków.

Doczytajcie do końca, a później:

- Porozmawiaj z dzieckiem o Tymku i o tym, czego się bał;
- zapytaj dziecko, co myśli o strachu Tymka;
- pozwól dziecku opowiedzieć, co powoduje w nim lęk;
- odpowiedz dziecku na jego pytania;
- pomóż dziecku samodzielnie dochodzić do rozwiązań i wspieraj ich realizację;
- przeczytaj dziecku przed snem dodatkowo wesołe bajki lub opowiadki;



- zapewnij dziecku delikatne światło, a może nawet atrakcyjną, wesołą lampkę odstraszącą potworki i złe sny;
- daj dziecku na zaśnięcie tyle czasu, ile potrzebuje;
- pozwól dziecku spać z ulubionym pluszakiem, kozykiem lub poduszką, które je uspokoją. A może będzie to maskotka słodkiego potworka?

A przede wszystkim słuchaj, wykazuj zrozumienie i cierpliwość. To przygotuje Ci pole do podjęcia z dzieckiem kolejnych kroków. W walce z dziecięcymi lękami śmiało możecie wspólnie:

- **zwiedzić wszystkie zakamarki pokoju**, otworzyć szafy i komody, zajrzeć za zasłony i pod łóżko;
- **wykonać własne potworki** — ot, choćby z papieru — jak to zrobił Tymek;

- **stworzyć własne pomieszczenie dla straszaków i potworków** — wykorzystać do tego celu kartony, pojemniki itp. A może w jakiejś wolnej szufladzie znajdzie się trochę miejsca na dziecięce lęki?;
- **zorganizować polowanie na skarby**, podczas którego dziecko może szukać przedmiotów (potworków?) związanych z odwagą i siłą, np. kamień odwagi czy maska superbohatera;
- **stworzyć księgę odwagi**, w której dziecko będzie zapisywać swoje małe i duże zwycięstwa nad strachem. Może tam także rysować i wkleić zdjęcia sytuacji, w których czuło się bezpiecznie i odważnie;
- **zaplanować noc odwagi**, podczas której pozwolisz dziecku spać w namiocie w salonie czy zbudować fort z koców. Takie działanie pozwoli bezpiecznie eksperymentować w kontrolowanym środowisku;
- **prowadzić dziennik snów**, w którym dziecko może rysować lub opisywać swoje sny, zarówno te dobre, jak i złe.

To może być okazja do rozmowy o znaczeniu snów i zmieniania ich w pozytywne historie;

- **zorganizować warsztaty magii i czarów**, podczas których powstaną amulety i zaklęcia na odwagę;
- **nauczyć dziecko ćwiczeń oddechowych**, które pozwolą mu się uspokoić, kiedy zacznie odczuwać strach;
- **przeprowadzić sesję z relaksacyjną muzyką**;
- **stworzyć tarczę superbohatera**, na której dziecko narysuje swoje mocne strony i umiejętności, pomagające w walce ze strachem;
- **napisać listę marzeń** punktującą czynności, które dziecko chciałoby zrobić, gdy już nie będzie się bało. Marzenia można zacząć realizować stopniowo, od tych najłatwiejszych;
- **zaplanować dzień odważnych czynów**, podczas którego będziecie robić razem małe rzeczy, wymagające odrobiny odwagi, ale jednak przełamujące bariery.

Każde dziecko inaczej oswaja potwory

Być może pomysł Tymka na oswojenie potworów oraz powyższe propozycje nie okażą się najlepsze dla Twojego dziecka. Może musicie wymyślić własne strategie radzenia sobie z lękiem. A może potrzebna okaże się wizyta u specjalisty. Zanim to się jednak stanie, ważne jest, by starać się wysłuchać dziecko, zrozumieć jego strach i wspólnie wypracować najlepsze rozwiązania służące jego pokonaniu.

Bajka o Tymku z jednej strony stanowić może inspirację, z drugiej zaś pokazać dziecku, że nie tylko ono się boi, że strach towarzyszy również innym. A kiedy już dziecko pokona lęki, książka z pewnością okaże się miłą pamiątką tego ważnego zwycięstwa.



Rozdział piąty

POTWORKOWE INSPIRACJE

Sięgnij po materiały dodatkowe

Tymek zrobił szafę, następnie postacie samych potworków. Potem zadbał też o wystrój szafy, zmieniał go, udoskonalał. Zatarła się granica między potrzebą, a zabawą. Ja, autorka książki, również uważam, że historię Tymka można rozbudować o dodatkowe korzyści dla dziecka. Stąd wydaniu tradycyjnemu towarzyszy szereg innych propozycji.

Zapraszam Cię zatem do wykorzystania materiałów załączonych do tego e-booka. Znajdziesz tu postacie potworków, które wystarczy wyciąć, nadać im imiona i zapewnić kąt do zamieszkania. A żeby ocieplić wizerunek potworków, zachęcam do zaproponowania dziecku innych aktywności: kolorowanek, kodowanek i kart pracy, w których główną rolę odgrywają różne potworki. Głęboko wierzę, że zabawa



z ich udziałem przekona Twoje dziecko, że nie ma się czego ani kogo bać.

Kolorowanka z potworkami, znajomymi potworków Tymka, z pewnością urozmaici czas miłośnikom kolorowania. Sympatyczne potworki nieraz zabawią swoimi przygodami, ale też i przemycą podpowiedzi wartościowych zajęć, takich jak sprzątanie.

Wielbicieli kolorowanek ucieszą, a nie-wielbicieli może zachęcać do kolorowania **kodowanki**. Nawet jeśli znasz już tę formę aktywności, czy aby na pewno wiesz o wszystkich jej zaletach?

Kodowanie:

- wspiera rozwój spostrzegawczości i postrzegania;
- ćwiczy orientację przestrzenną, percepcję wzrokową i koordynację wzrokowo-ruchową;
- doskonali umiejętność skupienia się i koncentracji;
- jest stosowane wspomagająco w przeciwdziałaniu dysleksji;
- oferuje zagadkę, która uatrakcyjni kolorowanie.

Z obserwacji i doświadczenia wiem, że dzieci uwielbiają kodować. W mojej pracy, w szkole najpierw korzystałam z gotowych kodowanek dostępnych w Internecie. Jednak z czasem, przyglądając się potrzebom moich uczniów, opracowałam własną (tajemną!) metodę kodowania obrazków i od tej pory sama przygotowuję te karty pracy. Gorąco Cię zachęcam do przetestowania tej aktywności.

Karty pracy znajdziesz na końcu tego e-booka:



Są one gotowe do wydruku na Twojej domowej drukarce, w standardowym formacie A4. Odwiedzając podstronę *Pajukowa Świetlica* (<https://pajuka.pl/pajukowa-swietlica/>) możesz odnaleźć więcej darmowych kart do pobrania.

Rodzicu, pozostań czujny!

Dziecięcy strach często bywa irracjonalny i wynika z niedostatecznego rozumienia rzeczywistości i zachodzących w niej zjawisk. Na pewnym etapie rozwoju dzieci nie potrafią jeszcze odróżniać tego, co prawdziwe, od tego, co fantastyczne i wymyślone. Po stronie rodziców i innych osób dorosłych stoi wspieranie dziecka w zrozumieniu własnych lęków i pokonaniu ich. Niezbędna do tego jest cierpliwość, uważność i wyrozumiałość. **Odnalezienie źródła strachu i nazwanie go umożliwi Tobie i dziecku wybór skutecznych rozwiązań.**

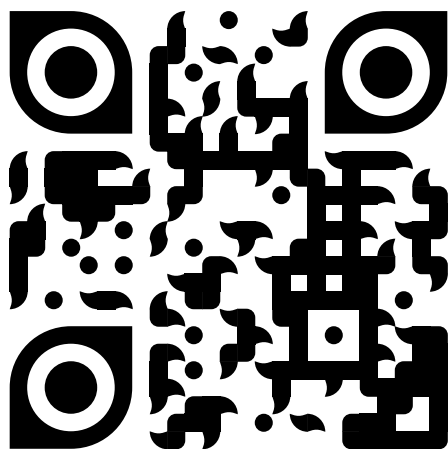
Pamiętaj, że długotrwały strach jest wysoce szkodliwy dla rozwoju dziecka i zaburza jego prawidłowe funkcjonowanie w różnych sferach życia. Bądź więc przy dziecku, kiedy się boi, i pomóż mu wyjść z tej trudnej sytuacji.

Trzymam za Was kciuki!

Autorka

Sięgnij po więcej

Na stronie internetowej: www.pajuka.pl znajdziesz więcej darmowych materiałów dla dzieci. Poniżej jest również kod QR, który przekierowuje na tę stronę. Zapraszam Cię tam serdecznie!



Tytuł: Kiedy gaśnie światło

Podtytuł: Zrozumieć oraz pokonać nocne lęki i strachy dziecka

Tekst: Katarzyna Samiło

Konsultacja merytoryczna: Karolina Torebko

Projekt graficzny e-booka i okładki: Tobiasz Małyś (grafista.pl).

Ilustracja chłopca i mamy na okładce: Iwona Gontowska

Redakcja i korekta: Joanna Zimończyk

Wydanie I

© Copyright by Pajuka Katarzyna Samiło, 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone: Przedruk, kopiowanie całości lub fragmentów tego e-booka (z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych) możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

www.pajuka.pl

kontakt: wydawnictwo@pajuka.pl



Spróbuj rozszyfrować ukryty obrazek!

Jak kolorować?



czarny

1. Znajdź właściwy kolor kredki lub mazaka i pokoloruj kwadracik obok jego nazwy.

2. Zamaluj kwadrat, który odnajdziesz, podążając za wskazaną literą i cyfrą.

	A	B	C	D	E	F	G
1			⋮ ↓			⋮ ↓	
2	→		C2			↓	
3	→					F3	
4							

3. Skreśl ✕ lub zamaluj **C2** właściwy symbol.

Udanej zabawy!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

☐ **czarny** F6, F7, I6, I7, E9, F10, I10, J10, K9

☐ **różowy** F11, F12, G10, G11, G12, H10

☐ **niebieski** A11, A12, B1, B10, B13, C1, C2, C9, D1, D8, D9, D10, D11, D12, D13, D14, D15, E2, E4, E5, E6, E7, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, F3, F4, F8, F9, F13, F14, F15, G3, G4, G8, G9, G13, G14, G15, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H11, H12, H13, H14, H15, I8, I9, I11, I12, I13, I14, I15

☐ **fioletowy** F2, G1, G2, H1, H2, H3, I1, I2, I3, I4, J2, J3, J4, J8, J9, J11, J12, J13, J14, J15, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K11, K12, K13, K14, K15, L1, L8, L9, L10, L11, L12, L13, L14, L15, M1, M2, M9, N1, N10, N13, O11, O12

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

☐ **czarny** E7, E8, F7, F8, E4, E5, D5, G5, H5, H4

☐ **pomarańczowy** A2, A3, A5, A7, A10, B4, B5, B6, B7, B8, B10, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, D2, D3, D6, D7, D8, D9, E1, E2, E3, E6, E9, F1, F2, F3, F4, F5, F6, F9, G2, G3, G6, G7, G8, G9, H3, H6, H7, H8, H9, H10, I4, I5, I6, I7, I8, I10, J2, J3, J5, J7, J10

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

- ☐ **zielony** B10, C10, D10, G10, H10, I10
- ☐ **jasnoniebieski** D2, D3, D4, E2, F2, G2, G3, G4
- ☐ **niebieski** E3, E4, F4
- ☐ **brązowy** B5, C6, D7, E6, E7, F7, G6, G7, H6, I5
- ☐ **żółty** A4, A5, A6, B3, B4, B6, B7, C2, C3, C4, C5, C7, C8, D1, D5, D8, D9, E1, E5, E8, E9, F1, F5, F8, F9, G1, G5, G8, G9, H2, H3, H4, H5, H7, H8, I3, I4, I6, I7, J4, J5, J6

