



Drogi Rodzicu!

Myślę, że będąc rodzicem zdarzyło Ci się nie raz usłyszeć: "Mamo/Tato! Boję się!". Otóż, lęk jest jedną z najbardziej nieprzyjemnych emocji, jakich doświadczamy, ale jest również częścią ludzkiej natury - nieodzowną i potrzebną. Lęk jest naturalną reakcją, którą przeżywają wszyscy ludzie. Pełni bardzo ważną funkcję adaptacyjną także w życiu dzieci - to znaczy, że dzięki niej młody człowiek uczy się oceniać niebezpieczeństwo danej sytuacji oraz poszukiwać, tworzyć i stosować własne strategie pomagające mu poradzić sobie w różnych sytuacjach. Z rozwojowego punktu widzenia lęk stanowi element prawidłowego rozwoju.

Każdy wiek ma swoje lęki

Duża część lęków jest typowa i charakterystyczna dla większości dzieci. Pojawiają się naturalnie w pewnych okresach rozwojowych w życiu dziecka i mijają wraz z ich zakończeniem. Choć są to **tzw. lęki rozwojowe**, a więc całkowicie normalne i naturalne, to nie znaczy, że mamy je lekceważyć, ani tym bardziej przełamywać siłą! Dziecko, by rozwijać się prawidłowo musi przejść przez pewne fazy stanów lękowych pokazując sobie i innym, że udało mu się je pokonać.

Poniżej przedstawiam zestawienie uwzględniające najbardziej typowe lęki dziecięce oraz wiek, w którym mogą się pojawiać.

Lęki u dzieci w wieku przedszkolnym

Lęki u 2-3 latka:

- lęk przed separacją,
- przed obcymi ludźmi,
- przed nowymi bodźcami (np. hałasem),
- lęk wysokości.
- lęk przed ciemnością,
- przed małymi zwierzętami,
- przed kąpielą (myciem włosów, odpływem).

Lęki u 4-latka:

- lęki słuchowe, zwłaszcza odgłosy silników,
- lęk przed ciemnością,
- lęk przed dzikimi zwierzętami,
- lęk przed separacją: wyjście matki, szczególnie wieczorem.

Lęki u 5-latka:

- lęk przed złymi lub nieprzyjemnymi ludźmi,
- obawa przed szkodą cielesną.

Lęki u 6-latka:

Duże natężenie stanów lękowych:



- lęk przed istotami nadprzyrodzonymi,
- lęk przed zasypianiem w samotności,
- obawa przed piorunami i błyskawicami, wiatrem,
- obawa przed zgubieniem się.
- lęk wzbudza dzwonek do drzwi, telefon, splukiwanie wody w łazience.

Lęki u dzieci w wieku szkolnym

- **7-8 lat:** Lęki zapoczątkowane przez wydarzenia ukazane w mediach (latanie samolotem, kataklizm, wojna, AIDS, rak, porwanie itp.)
- **9 lat:** Lęki związane z osiągnięciami szkolnymi, wyglądem zewnętrznym, lęk przed śmiercią.
- **10 lat:** dużo lęków, zwłaszcza przed dzikimi zwierzętami i wężami. Lęk przed ciemnością, ogniem, włamywaczami, mordercami.
- **Później:** lęki społeczne, lęki specyficzne.

Lęk a strach

Lęk jest często mylony z emocją strachu. Są jednak między nimi istotne różnice. Strach ma zawsze realną przyczynę, wywoływany jest przez konkretny bodziec, odpowiada na sytuację spostrzeganą, jako zagrożenie nagłe – „tu i teraz” (np. uciekamy przed psem, który nas goni, szczeka i pokazuje zęby) Związek pomiędzy doświadczanym strachem a jego źródłem jest widoczny, a uwaga dziecka jest skupiona na zagrożeniu, a nie na objawach. W przypadku lęku mamy do czynienia z niejasnym źródłem, jego początek trudno ocenić. Lęk jest nieuchwytny, przewlekły, wszechobecny a organizm jest w stanie wzmożonej czujności, trudny do samoregulacji, uporczywy.

Czym właściwie jest lęk?

Lęk składa się z elementów poznawczych (myśli, które się pojawiają), emocjonalnych (emocje, które mu towarzyszą), somatycznych (reakcje z ciała) oraz behawioralnych (zachowanie). Poznawczym objawem lęku jest nadmierne zamartwianie się oraz oczekiwania lękowe, (czyli nastawienie, że w danej sytuacji wydarzy się to, co najgorsze). Na poziomie fizjologicznym dzieci mogą skarżyć się na rozlane bóle w okolicy podbrzusza, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, drżenie ciała, pocenie się, rumieńce, szybkie bicie serca, spłycony oddech. Reakcją behawioralną na lęk jest najczęściej unikanie. Może być to także drżący głos, sztywna postawa ciała, płacz, obgryzanie paznokci, ssanie kciuka.



Mamo, Tato, właśnie przeżywam lęk.

Jak widzimy, lęk jest stanem złożonym. Dzieci nie zawsze są świadome, że przeżywają lęk. Mają tendencję do wyrażania lęku nie wprost, stosując liczne strategie rozładowywania go, m.in.:

1. Regresję, czyli radzenie sobie z lękiem w sposób właściwy dla wcześniejszych etapów rozwojowych, np. moczenie się, dziecinną mowę, domaganie się opieki właściwej dla młodszych dzieci;
2. Nawyki ruchowe, czyli czynności zmniejszające nagromadzone napięcie, jak np.: obgryzanie paznokci, kręcenie włosów wokół palca, wrywanie włosów, kiwanie się, masturbacja. Sposoby te przyczyniają się paradoksalnie do wzrostu napięcia emocjonalnego);
3. Maskowanie lęku, czyli uruchamianie reakcji przeciwnej do lęku, np.: „błaznowanie”, brawura, nieadekwatna do wieku powaga. Zachowania te mają silną tendencję do utrwalania się na skutek chwilowej reedukacji zagrożenia lub uzyskania aprobaty otoczenia;
4. Strategie poznawcze, kiedy dziecko usiłuje zmienić sposób postrzegania trudnej sytuacji lub samego siebie. Pojawiają się konfabulacje, myślenie magiczne;
5. Ucieczka w chorobę, początkowe reakcje fizjologiczne, utrwalają się, gdyż pozwalają uniknąć lękotwórczej sytuacji;
6. Ucieczka w wybrane zachowanie, dziecko poszukuje wybranego zachowania, które może w danym momencie obniżyć lęk. Można zaobserwować uzależnienie od komputera, telewizji, jedzenia.

Czego nie mówić dziecku, które się boi?

1. Nie bój się/ tonic strasznego.
Dając dziecku taki komunikat unieważniasz to, co ono czuje. Oceniając sytuację patrzymy z własnej perspektywy, a nie oczami naszego dziecka. Dla niego może to być poważny problem.
2. Zobacz, Zosia się nie boi!
Stawianie kogoś innego za wzór nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem. W ten sposób dajemy naszemu dziecku sygnał:, "dlaczego nie jesteś inny/ dlaczego nie jesteś taki jak..." Oprócz tego takie komentarze nie motywują dziecka, a wręcz przeciwnie - obniżają jego samoocenę i wiarę we własne siły.
3. Jesteś już taki duży.



Taka zawstydza, co dodatkowo dostarcza nieprzyjemnych emocji, ale nie sprawi, że dziecko przestanie się bać.

4. Chłopcy się nie boją.

To krzywdzący stereotyp; wywiera ogromną presję na dziecko oraz uczy go, że pewnych emocji nie należy odczuwać. Oczywiście jest to niewykonalne i może tylko prowadzić do frustracji oraz poczucia przez dziecko, że sobie nie radzi.

5. Jak bardzo się postarasz, to przestaniesz się bać.

To absolutnie nieprawdziwa informacja, która tylko obciąża Wasze dziecko.

6. Ja w Twoim wieku już to umiałem, a ty się boisz!

Tutaj także stawiasz dziecku za wzór inną osobę (siebie). Przekonujesz je w ten sposób, że jest od ciebie gorsze. Nie motywujesz, ale zawstydzasz i oceniasz.

7. Nie przesadzaj.

Poprzez taki komunikat nie dajemy dziecku wsparcia; dajemy sygnał, żeby maluch zachował się inaczej, co bardzo mocno podważa zaufanie dziecka do samego siebie.

8. Uspokój się w tej chwili!

W ten sposób nie pozwalamy dziecku na okazanie emocji. Dziecko tak naprawdę nie jest w stanie przestać odczuwać lęk. Rodzic dla własnej wygody, czy bezsilności oczekuje od dziecka, że przestanie wyrażać za pomocą ciała to co czuje.

9. Jak będziesz chciał, wszystko Ci się uda.

Na koniec twierdzenie niekoniecznie związane z lekiem, jednak wyrządzające wielkie szkody i prowadzące do rozczarowań. Wyobraźmy sobie rozczarowane dziecko, które, mimo, iż bardzo się starało, ponosi klęskę. Może to spowodować w nim utratę wiary, że warto się starać. Zdanie można przeformułować, żeby było prawdziwie "jeżeli będziesz chciał, uda Ci się zrobić/osiągnąć wiele rzeczy".

Co mówić dziecku, które się boi?

1. To musi być dla Ciebie trudne;
2. Każdy czasami się czegoś boi;
3. Jestem przy Tobie;
4. Ja też czasem się czegoś boję, wiesz?;
5. Porozmawiajmy o tym;
6. Pamiętasz jak się bałeś.....? Z czasem sobie poradziłeś, teraz też tak będzie!
7. Czy masz jakiś pomysł, co można by z tym zrobić?
8. Czy mogę Ci jakoś pomóc?
9. Będę przy tobie, kiedy tylko będziesz potrzebował.



Zabawy i ćwiczenia z dzieckiem

- ❖ Opowiedz o sytuacji ze swojego dzieciństwa, kiedy się bałeś. Zwróć uwagę na to co czułeś i jak sobie poradziłeś. Zachęć swoje dziecko, żeby też przypomniało sobie taką sytuację.
- ❖ Narysuj lub przygotuj szablon sylwetki człowieka. Poproś swoje dziecko, żeby zaznaczyło, gdzie w swoim ciele odczuwa lęk. Ty również możesz to zrobić. Zauważcie, że nie każdy odczuwa lęk w taki sam sposób.
- ❖ Znajdź film lub animację, w którym jest fragment, gdy bohater się boi. Obejrzyjcie go razem. Zatrzymaj film, tak aby móc obserwować wyraz postaci w lęku. Porozmawiajcie o sytuacji, która się wydarzyła - czy zdaniem Twojego dziecka też była straszna. Może to być punkt wyjścia do rozmowy o tym, czego boi się Twoja pociecha.
- ❖ Pobawcie się w zgadywanki. Spróbujcie tylko za pomocą mimiki oraz mowy ciała odegrać różne emocje. Zadaniem drugiej osoby jest odgadnięcie, o jaką emocję chodzi.
- ❖ Poproś swoje dziecko, aby narysowało jak najstraszniejszego potwora. Potem dorysuje elementy, które sprawiają, że stanie się on zabawny i mniej groźny. Nie ograniczaj ekspresja dziecka, także w momencie, gdy dziecko będzie rysowało elementy kojarzące się z agresją (np. krew).
- ❖ Bawiąc się z dzieckiem figurkami, wprowadź bohatera, który się boi. Zobacz, co będzie do niego mówiła postać dziecka. Pozwól bohaterowi okazać lęk, przekaz w historii, w jaki sposób poradzić sobie z lękiem.
- ❖ Przeczytajcie razem z dzieckiem książeczkę lub bajkę terapeutyczną, w której pojawia się problem radzenia sobie z lękiem.
- ❖ Poproś swoje dziecko, żeby narysowało, jak wyobraża sobie lęk.
- ❖ Wykorzystajcie np. pacynki. Udawaj postać, która się czegoś boi, a zadaniem Twojej pociechy będzie pomoc jej poradzić sobie z lękiem.

PODSUMOWUJĄC: musimy pamiętać, że lęk jest emocją pojawiającą się w ludzkim życiu od czasu do czasu, a naszym zadaniem, jako rodzica nie jest bezwzględna ochrona dziecka przed nim, tylko nauka stawiania mu czoła. Twój sposób reagowania na sytuację lękową, jako rodzica, wywiera wpływ na Twoje dziecko. Małe dziecko buduje swój obraz świata, obserwując najbliższe otoczenie, słuchając tego, co ktoś mówi, ale przede wszystkim patrząc, co robi.



Źródło:

"Lęk i fobie: praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi." Bournre E.

"Ujarzmić lęk". Dryden W.

"Jak pomóc dzieciom radzić sobie z lękiem. Poradnik dla rodziców i wychowawców." Eckersley J.