

NIE STRACH SIĘ BAĆ.

Doświadczanie lęku lub strachu jest zupełnie naturalne w rozwoju dzieci i młodzieży. Większość z tych lęków zanika w miarę jak dzieci uczą się, czego mogą się spodziewać po otoczeniu i jak sobie z tym radzić.

Jednakże, kiedy lęki te nie zanikają, a wręcz zaczynają mieć nadmierny wpływ na codzienne funkcjonowanie dziecka lub jego aktywność – **możemy mieć do czynienia z zaburzeniem lękowym**. Dlatego, każdy rodzic powinien wiedzieć, jakie odczucia towarzyszą dzieciom na różnym etapie rozwoju oraz jak może wesprzeć rozwój swojego dziecka.

Duża część lęków jest typowa i charakterystyczna dla większości dzieci. **Pojawia się naturalnie** w pewnych okresach rozwojowych i **mija wraz z ich zakończeniem**. Poniżej przedstawiam najczęściej występujące lęki w rozwoju dzieci, trzeba jednak pamiętać, że podany wiek **jest jedynie statystyczną próbą przybliżenia zjawiska** i może różnić się w przypadku konkretnych dzieci.

2 lata:

- U małego dziecka nagle, gwałtowne sytuacje mogą wywołać strach.
- Głównie lęki słuchowe - pociągi, ciężarówka, grzmot, sfluczka, odkurzacz.
- Lęki wizualne: ciemne kolory, duże przedmioty, pociągi, kapelusze.
- Lęki przestrzenne: zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej.
- Lęki związane z ludźmi: wyjazd matki, jej nieobecność w porze zasypiania.

2,5 roku:

- Pojawia się wiele lęków. Dominują szczególnie przestrzenne - obawa przed ruchem albo przesuwaniem przedmiotów, przed nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi
- Lęki wizualne: zbliżające się duże przedmioty, np. ciężarówka.

3 lata:

- Dominują lęki wizualne - starzy, pomarszczeni ludzie - zwłaszcza obcy, do których twarzy dzieci nie zdążyły się przyzwyczaić; maski, peruki, pomalowane twarze (na przykład klaunów), czarownice i św. Mikołaj.
- Ciemność.
- Zwierzęta.
- Nieznane wcześniej kształty.
- Lęki związane z ludźmi: policjanci, żołnierze, włamywacze.
- Wieczorne wyjście rodziców.

4 lata:

- Powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników.
- Lęki wizualne: ciemność, dzikie zwierzęta.
- Lęki związane z ludźmi: wyjście matki, szczególnie wieczorem.

5 lat:

- Niewiele lęków w porównaniu z poprzednimi okresami.
- Przeważają wizualne - ciemność.
- Mniej obaw przed zwierzętami, złymi ludźmi, czarodziejami.
- Konkretne obawy związane z nabytymi doświadczeniami życiowymi, czyli lęki o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa, użądlenie przez osę itp.
- Lęki związane z ludźmi: obawa, że matka nie wróci do domu.

6 lat:

- Pojawiają się stany lękowe związane z sytuacjami zasłyszanymi, obejrzanymi w telewizji, poznanymi z bajek.
- Duże natężenie stanów lękowych, wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe - dzwonek do drzwi, telefon, splukiwanie wody w ubikacji, odgłosy wydawane przez ptaki i owady.
- Obawy przed światem nadprzyrodzonym - duchy, wiedźmy.
- Lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem.
- Przestrzenne - obawa przed zgubieniem się. Dziecko boi się iść do lasu.
- Obawa przed żywiołami - ogień, woda, grzmot, błyskawica.
- Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju; lęka się również samo zostać w domu.
- Obawa, że matki nie będzie w domu, kiedy wróci, że coś się jej stanie, że może umrzeć.
- Lęk przed pobiciem przez innych.

7 lat

- Dużo lęków, przede wszystkim wizualnych – ciemność, strych, piwnice. Cienie stają się duchami i wiedźmami, ludźmi chowającymi się w szafach albo pod łóżkiem.
- Strach bywa stymulowany przez radio, kino, lekturę.
- Lęk przed spóźnieniem się do szkoły, przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi.

8-9 lat

- Mniej lęków i nie tak intensywne. Dziecko już nie boi się wody; mniej obawia się ciemności. Lepsza umiejętność oceny sytuacji, obawy mają swoje uzasadnienie – dotyczą własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole.

10 lat

- Dużo lęków, choć mniej, niż w wieku, który nastąpi. Największe obawy związane są ze zwierzętami – szczególnie dzikimi – i wężami. Niektóre dzieci boją się ciemności, a także wysokich pomieszczeń, ognia, przestępców, „morderców”, włamywaczy.
- Niektóre same wymieniają, czego się już nie boją: głównie ciemności, psów, nie boją się również zostać same w domu.

11-13 lat

- Lęki związane z okresem dojrzewania:
„Nie sprostim nowym wymaganiom”
„Jestem do niczego”
„Nikt mnie nie polubi w nowej klasie”

14-16 lat:

- Dużo lęków związanych z relacjami z płcią przeciwną i własnym wyglądem (tutaj może się pojawić dosmorfofobia); lęki dotyczące rozpoczęcia życia seksualnego; lęki i relacje w grupie rówieśniczą; sytuacja oceny w grupie rówieśniczej i u płci przeciwnej.

PODSUMOWUJĄC:

Okres przedszkolny: separacja od opiekuna, ciemność, zwierzęta, duchy i potwory.

Okres szkolny: zawstydzenie, zranienie, odrzucenie przez rówieśników.

Okres dorastania: ocena, sytuacje społeczne, wygląd.

Podstawowe zasady jak wesprzeć rozwój dziecka i pomóc mu przezwyciężyć lęki:

Okazuj dziecku akceptację, miłość i zrozumienie:

Staraj się stosować komunikaty okazujące zrozumienie: „Widzę, że się boisz, że jest ci trudno. To niełatwa sytuacja. To normalne, że ludzie się boją. Każdy może się bać”.

Nie zaprzeczanie uczuciom: „**Masz prawo do takich emocji ...**”, „Masz prawo do strachu ...”, „Widzę, że jesteś zaniepokojony, że ... Czy chcesz, żebym usiadła przy tobie i dotrzymała Ci towarzystwa?”, „Kocham Cię i nie pozwolę, żeby stało Ci się coś złego”.

Użycie słów np. boisz się, odczuwasz strach (w tej sytuacji) w komunikacie okazującym zrozumienie i akceptację jest dozwolone. Należy unikać komunikatów oceniających i zaprzeczających emocjom dziecka, gdyż mogą one powodować poczucie niższej wartości oraz poczucie, że nic nie da się z tym zrobić, to „moja wina” itp.

Unikaj komunikatów: nie ma się czego bać, nie bój się, nie bądź tchórzem itp.

Edukacja emocjonalna:

Rozmowy na temat uczuć – czemu służą, po czym można rozpoznać, że ktoś odczuwa właśnie takie emocje, jak można sobie poradzić z nieprzyjemnymi doznaniem, itp., np.: dla

dzieci w młodszym wieku szkolnym pomocne może być ćwiczenia „Garść radości szczypta złości”.

Czytanie bajek i opowiadań ze szczególnym zwracaniem uwagi na emocje towarzyszące głównym bohaterom – w trakcie codziennego czytania ukazywanie, że wszystkim towarzyszą emocje i jest to naturalne, każda sytuacja wzbudza emocje itp.

Trening relaksacyjny:

Ćwiczenia oddechowe – skupienie uwagi na prawidłowym oddechu – powoduje przekierowanie uwagi.

Słuchanie spokojnej wyciszającej muzyki – wsłuchanie się w spokojną melodię wycisza i ułatwia zasypianie.

„Dziecięce masażyki” – np.: Marta Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” – wzmacniają pozytywną relację rodzic – dziecko, relaksują poprawiają nastrój.

Wspominanie miłych wydarzeń z mijającego dnia – forma wyciszenia oraz możliwość dowartościowania dziecka. Wzmocnienie relacji rodzic – dziecko, zachęcanie do opowiadania. Jeśli dziecko czuje ze strony opiekuna „ciepło” oraz akceptację jest w stanie stopniowo otworzyć się.

Snucie pozytywnych planów na następny dzień – szczegółowe omówienie wydarzeń, które mają nastąpić kolejnego dnia zmniejsza poczucie zagrożenia. W szczególności rozmawiaj z dzieckiem nawet na kilka dni przed jakimś ważnym wydarzeniem np. przed wycieczką, wizytą u lekarza lub jakąś uroczystością. Należy uprzedzić dziecko i opowiedzieć możliwie jak najdokładniej, co się wydarzy i jaki jest powód tego zdarzenia.

„Przepracowanie” sytuacji wzbudzającej silny strach:

Ważne jest, żeby dziecko zrozumiało swój „problem”, czego i dlaczego się boi. W tym celu w przypadku młodszych dzieci mogą być pomocne bajki „terapeutyczne” o tematyce lękowej – np. „Bajki terapeutyczne” – M. Molicka, Ortner Gerlinde „Bajki na dobry sen”.

Po przeczytaniu dziecku historii (nawet kilkakrotnie) można podjąć próbę odegrania w zabawie scenek oraz podkreślenie w ten sposób konstruktywnych sposobów radzenia sobie w trudnych chwilach np. czucie się w rolę doradcy, np.: Gdybyś znał „Zuzi Buzi”, co byś jej poradził?.

W przypadku starszych dzieci oraz młodzieży, mogą być również pomocne opowiadania i historie, których bohaterzy przeżywali podobne trudności, jak również szczerą rozmowa z bliską osobą lub terapeutą. W tej rozmowie, bardzo ważne jest nieocenianie wypowiedzi dziecka i nienegowanie odczuć, tylko uświadomienie, że różne osoby podobnie jak ono nie dają sobie rady ze swoimi lękami. Trzeba pozwolić dziecku się „wygadać”. Zazwyczaj dzieci i młodzież nawet, jeśli zaprzeczają proponowanym sposobom rozwiązania trudności chcą w nie wierzyć, tylko boją się kolejnego rozczarowania. Dlatego potrzebne jest wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz podkreślenie sytuacji w których dziecko wykazuje się odwagą, żeby dodać mu wiary w siebie.

W przypadku, jeśli dzieci mają wiele lęków łatwiej jest zacząć pracować nad tymi najłagodniejszymi, które w mniemaniu dziecka najłatwiej przezwyciężyć. Poprzez stopniową ekspozycję na bodziec, możemy pomóc dziecku przezwyciężyć niepokój. Na przykład, jeśli

dziecko boi się psów to nie każmy mu pogłaskać od razu wielkiego obcego psa, (bo to nawet nierozsądne, zazwyczaj terapia szokowa działa tylko w Amerykańskich filmach). Najpierw zachęmy je do zabawy w udawanie psa, a jeśli to starsze dziecko może poszukać w Internecie informacji na ich temat oraz sygnałów przez niewysyłanych. Jeśli, dziecko jest już oswojone poprzez literaturę, i zabawę zachęmy go do obserwowania czworonogów w trakcie spacerów. Stwórzmy procedurę postępowania, jak należy zachowywać się w obecności psa, a dopiero później zachęmy, żeby dziecko ją przetrenowało na jakimś łagodnym zwierzęciu. Stopniowo podnosząc wymagania stawiane dziecku, jednocześnie akceptując jego lęk i ukazując dotychczasową drogę i dotychczasowe sukcesy dodajemy dziecku wiary, że uda się go pokonać.

Stworzenie procedur postępowania w sytuacji wzbudzającej lęk:

Omówienie różnych sytuacji wzbudzających strach i dostarczenie dziecku informacji jak należy się zachować w danej sytuacji, np. przechodząc przez ulicę, kiedy jest burza itp.

Podsumowując:

Jeśli twoje dziecko odczuwa lęk pamiętaj, żeby akceptować i kochać, czyli ...

- Nie ośmieszać
- Nie ponaglać
- Cierpliwie wyjaśniać i tłumaczyć
- Stawiać wymagania dostosowane do możliwości dziecka

Jeśli, zachowanie lękowe u twojego dziecka pojawiło się wcześniej niż 1-2 miesiące temu, znacznie utrudnia funkcjonowanie dziecka lub/i rodziny, jego intensywność nie słabnie, a wręcz nasila się pomimo prób stosowania się do zaleceń w powyższym artykule zgłoś się do poradni zajmującej się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.

Opracowano na podstawie materiałów
ze szkoleń oraz analizy poznanej literatury
Psycholog – mgr Sylwia Wysocka