

Dziecięce lęki, czyli „Mamo, tato boję się!”

Dzieci już od pierwszych chwil swojego życia odczuwają strach, lęk co związane jest z naturalnym rozwojem. Niemowlę przestraszy się głośnego dźwięku, dziecko w wieku około roku będzie bało się obcych osób. Trzylatek natomiast może bać się, że jego rodzice nie odbiorą go z przedszkola. U dzieci w wieku przedszkolnym szybko rozwija się wyobraźnia więc i u nich występuje dużo „strachów” – boją się na przykład „czarnych” charakterów z bajki, wilków. Wiele dzieci boi się ciemności. Dziecko w wieku szkolnym boi się już rzeczy bardziej realnych jak na przykład bólu, choroby, zgubienia się. Wyżej wymienione lęki są naturalne i powszechne, niewzbudzaną także dużego niepokoju wśród rodziców jeśli dają się wyciszyć po rozmowach czy odpowiednich zabawach.

Dziecięce lęki, choć mogą wydawać się irracjonalne, to nie można ich jednak bagatelizować. Tym co powinno zaniepokoić rodziców to duża częstotliwość występowania danego lęku u dzieci i stopień jego nasilenia. Jak rozpoznać, że nasze dziecko doświadcza lęku? Obserwując zachowanie dziecka doświadczającego lęku można zaobserwować, że albo będzie ono wycofywać się z kontaktów z innymi dziećmi (lub dorosłymi) może być płaczliwe, spowolnione, ostrożne – jego reakcja będzie nam mówić „uciekaj” przed lękiem, lub może być odwrotnie i dziecko będzie przejawiać zachowania agresywne, będzie nadmiernie pobudzone, gwałtowne w reakcjach emocjonalnych – tu dziecko będzie „walczyć” z przeciwnościami. O ile otoczenie dziecka częściej zrozumie reakcje na lęk - „uciekaj” to już z tą drugą reakcją jest trudniej gdyż nie zawsze zachowania agresywne skojarzą nam się z przeżywaniem lęku. Dzieci przejawiające zachowania agresywne kojarzą się raczej z dzieckiem z problemami wychowawczymi – do każdego dziecka jednak zawsze należy podchodzić indywidualnie i dziecko z takimi problemami jest również zawsze odpowiednio zaopiekowane oraz jest poszukiwana dla niego odpowiednia pomoc.

Rozróżniamy kilka rodzajów lęków - oto one:

- Lęk separacyjny – jest to obawa przed rozstaniem z rodzicem,
- Lęk uogólniony – obserwujemy tu większe zamartwianie się bez konkretnej przyczyny
- Fobie – lęk przed czymś konkretnym lub konkretną sytuacją, np. lęk przed pajakami, przed wysokością, przed zamkniętymi lub otwartymi przestrzeniami,
- Społeczne zaburzenia lękowe – przedłużająca się normalna faza lęku przed obcymi, która ma związek z zaburzeniami osobowości typu unikającego
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne – próby radzenia sobie z lękiem poprzez wykonywanie rytuałów, czyli czynności przymusowych, które jednak tego lęku nie redukują tylko go pogłębiają

- Zespół stresu pourazowego – stanowi następstwo strasznego wydarzenia, wypadku, którego dziecko było świadkiem lub uczestnikiem, które powraca pod postacią myśli i wspomnień z nim związanych.

Jakie działania może lub powinien podjąć rodzic aby wspomóc swoje dziecko?

- Nie należy wyśmiewać ani zawstydzать dziecka
- Należy cierpliwie i uważnie wysłuchać wszystkich argumentów „strachów” dziecka
- Należy starać się zrozumieć lęk dziecka
- Nie stosujemy tak zwanej terapii „szokowej” może to wywołać więcej problemów
- Należy wzmacniać mocne strony dziecka
- Można poszukać pomocy w bajkach terapeutycznych, które przez dostarczenie dziecku zastępczego doświadczenia służyć może wypracowaniu przez nie efektywnych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych emocjonalnie, sprzyjając redukcji negatywnego napięcia emocjonalnego.

Kiedy należy szukać pomocy? Gdy żadne z powyższych działań nie zadziałały, gdy dziecko od dłuższego czasu odczuwa lęk, gdy dziecko obsesyjnie wykonuje jakąś czynność i zajmuje mu to sporo czasu, gdy nieustannie boi się, że komuś bliskiemu stanie się coś złego na tyle że nie chce się z tą osobą rozstać. W tych sytuacjach jak i w innych budzących w nas niepokój należy poszukać pomocy u terapeuty.

Opracowała: Anna Burjan

Bibliografia:

1. *Boję się. O dziecięcych lękach.* [w:] *Przedszkolne ABC*, 2017, Nr 9
2. W. Skawińska, *Dziecięce lęki – jak pomóc dziecku i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa.* <https://dziecisawazne.pl/leki-u-dzieci-jak-sobie-z-nimi-radzic/>
3. J. Kulik, *Lęk u dziecka – jak wspierać dziecko,* <https://gajterapii.pl/lek-u-dziecka-jak-wspierac-dziecko/>
4. K. Imiołek, *Lekcja nr 5 –Strachy czyli o dziecięcych lękach,* 2017, <https://mamotoja.pl/dorota-zawadzka-lekcja-5-dzieciece-leki,dorota-zawadzka-radzi-rodzicom-artykul,23530,r1p1.html>