



Dziecięce lęki. Jak pokonać strach?

Odczuwanie przez dzieci lęków jest naturalną reakcją na nowe i nieprzewidywalne sytuacje. Strach to jeden z elementów rozwijającego się życia uczuciowego oraz emocjonalnego. Niekiedy stan ten odczuwalny jest mocniej, przez co dziecko może bać się spać samo w pokoju czy iść do przedszkola. Jak pomóc mu przezwyciężyć to uczucie?

Rozwój psychoemocjonalny dziecka uzależniony jest od czynników środowiskowych i wychowawczych. Dlatego nieocenione zadanie w rozwoju procesów poznawczych oraz społecznych ma forma komunikacji. Lęk czy strach to emocje wrodzone – odczuwa je każdy, także dorośli. Różnica polega jednak na tym, że potrafią sobie oni racjonalnie wytłumaczyć zjawiska lub sytuacje. Dzieci jeszcze nie mają takiej zdolności, dlatego panikują. Przyczyną lęku może być nieprzyjemna sytuacja, nieznane miejsca, odgłosy czy zmiany przestrzenne. Bardzo silnie działa też oddzielenie od rodziców, np. podczas pierwszych dni w przedszkolu. Żadnego z odczuwanych lęków nie należy lekceważyć ani bagatelizować. Rola rodziców w oswojeniu strachu gra ogromną rolę.

Czego boją się dzieci?

- obcych ludzi,
- zwierząt,

- rozstania z mamą,
- ciemności,
- burzy oraz głośnych odgłosów,
- masek i przebrań,
- postaci z bajek oraz potworów,
- fryzjera i lekarza.

Skąd te lęki?

Lęki, jako naturalny element życia emocjonalnego dziecka, mogą się pojawiać i znikać. Niektóre zostaną poskromione szybciej oraz łagodniej, inne będą wymagały więcej wsparcia oraz rozmów z rodzicami. Niekiedy dzieci czują strach w sytuacji, którą już znają, np. nie chcą iść do przedszkola lub szkoły. Może to wynikać z wydarzenia dnia poprzedniego: kłótnia z innym dzieckiem, krzyk lub zdenerwowanie nauczyciela, nieodrobione zadanie domowe czy strach przed sprawdzianem. W przypadku małych dzieci powodem może być zły sen, który po przebudzeniu wywołał bardzo silne poczucie lęku. W takiej sytuacji najważniejsza jest obecność rodziców oraz spokojna rozmowa. Zawsze pytaj, czy coś się wydarzyło, co jest przyczyną niechęci oraz strachu przed opuszczeniem domu. Na etapie początkowym szybko zobaczysz odmienny stan dziecka, które się boi. Jego lęk jest widoczny, a dzięki temu łatwiej go opanować. Ważne, by dziecko nie tłumilo w sobie tych emocji.

Objawy strachu

- płacz,
- histeria,
- kołatanie serca,
- duszności,
- drżenie rąk,
- bóle brzucha,
- wymioty i nudności,
- ściskanie w gardle.

„Przytul mnie, mamo”

Uczucie lęku potrafi wprowadzić dziecko w stan paniki, hysterii i płaczu. Rolą rodziców nie jest zatem całkowite wyeliminowanie sytuacji wywołujących strach, a nauczenie dziecka radzenia sobie i zapanowania nad tym uczuciem. W tym celu powinni pozwolić dziecku odczuwać lęk, a jednocześnie wytłumaczyć, że każdy się czasami boi i jest to normalne. Nic tak nie pomaga wystraszonemu maluchowi jak bliskość mamy. Przytulenie oraz zapewnienie, że wszystko jest dobrze, to pierwszy krok do pokonania strachu. Bardzo ważna jest także rozmowa: o samym lęku, jego źródle oraz przyczynach. Rodzice powinni zachować spokój, pod żadnym pozorem nie bagatelizować uczuć dziecka oraz w pierwszej kolejności okazać rodzicielskie ciepło i zrozumienie. Ponadto wsparcie pomaga w samodzielnym zwalczaniu strachu, gdyż dziecko, widząc opanowanie rodziców oraz odbywając z nimi spokojną rozmowę, o tym, co czuje, będzie umiało nazwać swoje obawy, a następnie je wyciszyć. Jeśli zbliża się stresująca sytuacja, warto przygotować dziecko powoli, bez presji. Zostań z nim w przedszkolu podczas pierwszych dni, zabierz ulubioną zabawkę, a później zawsze przychodź punktualnie o umówionym czasie.

Dzieci nie lubią:

- strasznych opowieści, groźnych postaci z bajek, potworów,
- wymyślonych historii o tym, że ktoś je zabierze lub porwie,
- wyśmiewania i lekceważenia jego lęków,
- zostawać same i zasypiać w ciemnościach,
- kiedy ktoś obcy chce je dotknąć, wziąć na rękę.

Większość typowych dla danego okresu rozwojowego lęków z czasem mija. Bliskość i zrozumienie są kluczem do psychiki przestraszonego dziecka. Dorośli boją się w większości tego samego. Jednak potrafią pokonać strach. Dzięki temu pomagają swoim pociechom przezwyciężyć to nieprzyjemne uczucie.

Ważne: kalendarz lęków

Dwulatek – głośne i nagłe dźwięki, zmiany przestrzenne, rozłąka z mamą.

Trzylatek – obcy, przebrania, maski, upiory i potwory.

Czterolatek – ciemność, dzikie zwierzęta.

Pięciolatek – ciemność i opuszczenie przez mamę.

Sześciolatek – śmierć bliskich, piekło, czarownice, potwory i duchy, woda, samotność, zgubienie się, lęki nocne.

Siedmiolatek – ciemność, wojna, przestępcy oraz lęki, związane ze szkołą (spóźnienie się, klasówka, brak pracy domowej, oceny i brakiem akceptacji przez innych).

Dziesięciolatek – ciemność, zwierzęta, przestępcy, wypadki, katastrofy.

Trzynastolatek – obcy, brak akceptacji ze strony rówieśników, wystąpienia publiczne.

Czternastolatek – ciemność, wysokość, plotki i krytyka, odrzucenie.