

DZIECIĘCE LĘKI

Lęk to naturalna reakcja, która chroni dziecko przed różnymi niebezpiecznymi sytuacjami. W toku rozwoju dziecko doświadcza różnego rodzaju lęków, charakterystycznych dla wieku. Większość z nich zanika wraz z tym jak dziecko uczy się czego może się spodziewać w różnych sytuacjach i jak sobie z tym radzić.

Niemowlę boi się głośnych dźwięków i gwałtownych ruchów, a ok. 8 miesiąca życia zaczyna bać się obcych. Dziecko roczne i dwuletnie nadal boi się głośnych i nagłych dźwięków, hałasów (szum wiatru, łomot za ścianą), ciemności, cieni, nieznanymi miejsc, dużych zwierząt, rozłąki z rodzicami – w efekcie czego może pojawić się lęk przed zasypianiem.

Następnie dziecko w wieku przedszkolnym, u którego zaczyna rozwijać się wyobraźnia może bać czarnych charakterów z bajek, tj. czarownic, smoków, potworów, duchów, może się także bać niektórych zwierząt, np. tygrysów, krokodyli, węży, pająków, ale także złych osób, np. złodziei, włamywaczy, pijaków oraz osób dziwnie wyglądających. Cały czas występuje też lęk przed ciemnością.

Dziecko w wieku szkolnym boi się już bardziej realnych rzeczy: bólu, skaleczenia, nieszczęścia, choroby, śmierci bliskich, zgubienia się.

Często lęki dzieci są irracjonalne i nierzeczywiste, np. wtedy gdy wynikają z bujnej wyobraźni dziecka. Mimo tego powodują prawdziwe uczucie strachu, dlatego nie można ich bagatelizować i unieważniać.

Jak radzić sobie z "domowymi potworami" ?

Czasami do naszych domów wprowadzają się zrodzone w dziecięcej wyobraźni potwory, duchy, groźne zwierzęta. Oto kilka sposobów radzenia sobie z nimi:

Strategia "zaprzeczania"

Polega na wmawianiu dziecku, że nie ma się czego bać, bo potwory nie istnieją. To metoda popularna, ale zwykle nieskuteczna, a stosowana zbyt długo nawet szkodliwa. Dziecko nie znajduje zrozumienia u najbliższych, nie ma się na kim wesprzeć. Nie polecam.

Strategia "walki i wygnania"

Staramy się za wszelką cenę pozbyć potworów z domu. W tym celu: stosujemy obrzędy i rytuały (tańce, okadzania, zapraszamy do mieszkania Obrońcę - rzeźbę, pluszaka, maskę itp. symbolizującą dobro, odwagę i siłę); stosujemy magiczną broń (np. do spryskiwacza opatrzonego etykietą przedstawiającą przekreślonego potwora nalewamy "magiczną miksturę" - wodę, może być z olejkiem zapachowym; spryskujemy potwora a on znika; dziecko ma zawsze dostęp do spryskiwacza).

Strategia "oswajania"

Próbujemy nawiązać przyjaźń z potworami.

Mówimy dziecku, że potwory nie jedzą maluchów, za to przepadają za rodzynkami (lub cukierkami, kamykami itp.), wystarczy je poczęstować, by stały się naszymi przyjaciółmi a nawet obrońcami (dziecko nosi smakołyki dla potwora w kieszeni lub trzyma w miseczce w swoim pokoju). Stosujemy opisaną wyżej "magiczną miksturę", która przemienia potwory w aniołki.

Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i odwagi dziecka

- Bezpieczny kocyk.
Wybieramy specjalny przytulny koc lub szal. Nazywamy go KOCEM BEZPIECZEŃSTWA i zawsze owijamy nim załęcznionego członka rodziny.
- Amulet odwagi (podarowany przez Kogoś lub znaleziony i pomalowany np. kamień).

- Powtarzanie (lub wyśpiewywanie) afirmacji, np.: "Jestem bezpieczny. Jestem odważny. Radzę sobie w każdej sytuacji".
- Czytanie bajek terapeutycznych
- Być może te sposoby nie spowodują zupełnego zniknięcia potworów, ale mogą zmniejszyć poziom lęku u dziecka, a to jest przecież najważniejsze !

Przykazania dla rodziców:

- Nie wyśmiewaj dziecka i nie zawstydzaj go.
- Zrozum lęk dziecka.
- Bądź cierpliwy, pamiętaj, że dziecko samo z tego wyrośnie.
- Nie stosuj terapii szokowej, nie zmuszaj dziecka do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki nie jest do tego gotowe. Przez pewien czas pozwól mu unikać tej sytuacji, potem stosuj metodę "małych kroków".
- Nie stymuluj lękliwości dziecka swoją własną pełną lęku postawą wobec życia. Nie strasz go niepotrzebnie (nie krzycz: "Nie biegaj, bo złamiesz nogę i przez miesiąc będziesz siedział w gipsie !" "Jak nie będziesz grzeczny, to przyjdzie czarownica i Cię zabierze !" "AAAA.... jaki pająk !").

Kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty:

Czasem zdarza się, że lęki nie zanikają wraz z upływem czasu, a wręcz zaczynają mieć nadmierny wpływ na codzienne funkcjonowanie dziecka lub jego aktywność – możemy mieć wtedy do czynienia z zaburzeniem lękowym.

Gdy odczuwany przez dziecko lęk odbiera mu radość życia, warto zgłosić się po poradę do psychologa dziecięcego. Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że lęk, którego doświadcza dziecko jest na tyle silny, że potrzebuje pomocy są następujące:

- dziecko obawia się coraz większej ilości sytuacji, zamartwia się
- wycofuje się z niektórych aktywności, unika różnych sytuacji
- reaguje nerwowo – może być postrzegane przez otoczenie jako niegrzeczne - częściej płacze, krzyczy, jest rozdrażnione, reaguje agresywnie
- ma trudności ze snem, (może mieć koszmary senne)
- mogą wystąpić częste bóle brzucha, głowy
- może pojawić się moczenie nocne.
- mogą wystąpić wymioty, biegunka