



## **PRZEJAWY I POWODY LĘKU U DZIECI, czyli KIEDY DZIECKO SIĘ BOI...**

Dzieciństwo jest okresem, w którym następują istotne zmiany w rozwoju fizycznym, emocjonalnym i poznawczym człowieka. Dziecko musi wówczas poradzić sobie z wieloma wyzwaniami, trudnościami oraz zupełnie dla niego nowymi sytuacjami. Nowe sytuacje i zmiany mogą wiązać się z przeżywanym przez dzieci **Lękiem**. Występowanie różnych obaw i lęków jest częścią prawidłowego rozwoju dziecka i pomaga mu we właściwej adaptacji do otoczenia zewnętrznego.

### **NATURA LĘKU**

Lęki występują u wszystkich dzieci, są charakterystyczne dla ich rozwoju, są jak „choroba” wieku dziecięcego, której każdy musi doświadczyć.

Lęk rozumiany jest jako naturalna reakcja na spostrzegane niebezpieczeństwo, która pozwala człowiekowi przygotować się do walki lub ucieczki. Spełnia więc bardzo ważną funkcję w życiu ludzi, gdyż uruchamia odpowiednie mechanizmy przystosowawcze, które wspomagają radzenie sobie z trudną sytuacją. Ostrzegają nas przed niebezpieczeństwem, tak jak ból ostrzega, że naszemu ciału może stać się krzywda.

**Lęk** jest różnie definiowany, często naprzemiennie określany jest też reakcją **strachu**.

**STRACH** – zachowanie wrodzone, którego rola polega na jak najlepszym, skutecznym przystosowaniu się do zmieniającego się i zagrażającego otoczenia.

Strach jest **EMOCJĄ**, która towarzyszy nam od urodzenia i utrzymuje się do końca życia.

Będąc emocją wrodzoną pełni rolę przystosowawczą, aktywizuje do ucieczki lub ataku w momencie zagrożenia.

**LĘK** – jest procesem wewnętrznym nie związanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem, niebezpieczeństwo jest ukryte i subiektywne jest wynikiem myśli, fantazji, wyobrażeń, poczucia osamotnienia, odrzucenia itp. np. lęk przed ciemnością, lęk że stanie się coś złego osobie najbliższej, lęk przed duchami.

**\* Można zatem uznać, że ze strachu powstaje lęk. Powstaje on w toku rozwoju dziecka i pojawia się w momencie wyobrażenia sobie sytuacji strachu.**

## ASPEKTY LĘKU

### ☞ Aspekt fizjologiczny (procesy fizjologiczne)

Składnik fizjologiczny lęku dotyczy odczuć fizycznych, które bardzo często towarzyszą lękowi. Należą do nich między innymi spocone dłonie, napięcie mięśni, przyspieszona akcja serca, skrócenie oddechu, bóle głowy, ściśnięty żołądek.

### ☞ Aspekt poznawczy (myśli)

Składnik poznawczy lęku wiąże się z myślami, obawami lub przekonaniem dziecka na temat niebezpieczeństwa. Lęk jest tym większy, im bardziej prawdopodobne wydaje się dziecku zaistnienie przewidywanego niebezpieczeństwa i im gorzej postrzega ono swoją własną możliwość poradzenia sobie z nim lub uzyskania pomocy z zewnątrz. Myśli towarzyszące stanom lękowym często zaczynają się od słów „co będzie, jeżeli...”.

### ☞ Aspekt behawioralny (zachowanie)

Składnik behawioralny lęku wiąże się z zachowaniami unikającymi i zabezpieczającymi przed wyobrażonym niebezpieczeństwem.

## LĘK u dzieci...

Każdemu dziecku mogą przydarzyć się jakieś nieprzyjemne sytuacje, które stają się następnie przyczyną napięcia i lęków. Obowiązkiem rodziców jest strzec przed nimi swoje dziecko, niestety całkowite ich wyeliminowanie nie jest możliwe. Wydaje się, że w czasie swojego rozwoju dziecko musi przejść przez pewne fazy stanów lękowych (właściwych dla wieku).

W dzisiejszych czasach ceni się śmiałość, pewność siebie i brak zahamowań. Wielu rodziców oczekuje, więc od swojego dziecka zachowań, które cechuje odwaga a denerwuje ich bojaźliwość dziecka. Rodzice zauważając lęki u swojego dziecka często uważają, że widocznie ponieśli porażkę wychowawczą. Tymczasem niektóre lęki są naturalnym etapem rozwoju.

**CZEGO BOJĄ SIĘ DZIECI :** każdy wiek ma swoje lęki

## KALENDARZ TYPOWYCH, ROZWOJOWYCH LĘKÓW DZIECKA W OKREŚLONYM WIEKU

WIEK DZIECKA	PRZEJAWY LĘKU
2 lata	lęki <i>natury słuchowej</i> (głośne kłótnie, tajemnicze dźwięki, np. grzmot, szum wiatru), natury <i>przestrzennej</i> (nowe miejsca, np. nowe łóżko, przeprowadzka do nowego domu) oraz <i>natury wizualnej</i> (dzieci boją się dużych zwierząt, szczególnie dzikich)
3 lata	lęki <i>wizualne</i> dotyczące starszych osób, czarownic; dzieci obawiają się również zwierząt, nawet tych małych
4 lata	lęki związane z codzienną aktywnością (przedszkole, oglądanie bajek) a objawiające się np. budzeniem w nocy, płaczem; lęk przed <b>ciemnością</b>
5 lat	występuje stosunkowo niewiele lęków, ale są one bardziej realistyczne: dzieci boją się skaleczeń, bólu
6 lat	występuje duże natężenie lęków wywołanych przez <b>bodźce słuchowe</b> , np.

	dzwonek do drzwi, odgłosy wydawane przez ptaki, owady. Obawy przed <i>światem nadprzyrodzonym</i> - duchy, kosmici. Dzieci w tym wieku boją się również same zasypiać. Pojawiają się <u>lęki niespecyficzne</u> - dziwaczne i absurdalne, np. płaszcz w przedpokoju, który dla dzieci może być kosmitą.
<b>7 lat</b>	<b>lęki wizualne</b> - dzieci boją się ciemności, piwnic; lęki w tym wieku są spotęgowane przez telewizję, literaturę. Pojawiają się lęki związane ze szkołą- lęki przed spóźnieniem się, brakiem akceptacji ze strony nauczyciela, kolegów
<b>8-9 lat</b>	lęki związane z aktywnością szkolną, obowiązkami wynikającymi z roli ucznia
<b>10 lat</b>	dzieci w tym wieku potrafią powiedzieć, czego się już nie boją, ale występują ponownie obawy przed zwierzętami, ciemnością, złodziejami
<b>11-12 lat</b>	lęki przed ciemnością, wysokością, samotnością w nieznanym miejscu
<b>13 lat</b>	lęki przed innymi ludźmi: nauczycielami, kolegami, obcymi, lęk odrzucenia przez grupę rówieśniczą
<b>14 lat</b>	lęki związane z plotkami kolegów, odpowiedziami na forum, odrzuceniem przez kolegów

## ZDROWY a PATOLOGICZNY LĘK

**Zdrowy lęk** – ułatwia uczenie się zachowań społecznych, pogłębia empatię dziecka, uwrażliwia dziecko na to, co się dzieje z innymi osobami. Przygotowuje do działania, umożliwia wypracowanie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Dziecko które efektywnie radzi sobie z zadaniami jakie stawia przed nim okres rozwojowy i z tych prób wychodzi zwycięsko, nabiera wiary we własne możliwości, wzmacnia się wewnątrznie, kształtuje poczucie własnej wartości oparte na realnych podstawach- kompetencjach.

**LĘK** spełnia zatem **pozytywną rolę**, mobilizuje do działania i przezwyciężania trudności.

**Patologiczny lęk** - o destrukcyjnej roli lęku dziecięcego możemy mówić dopiero wtedy, gdy staje się on nieadekwatny do bodźca, nie zmniejsza się wraz z upływem czasu, towarzyszą mu objawy somatyczne oraz gdy stale dominuje w zachowaniu dziecka – może wtedy prowadzić do powstawania szeregu zaburzeń.

## Kiedy rodzice powinni się niepokoić?

Wprawdzie dziecięce lęki są czymś naturalnym, ale zbyt intensywne i nieprzemijające mogą być emocją negatywną i niszczącą. Poznamy to po tym, że: reakcja lękowa jest zbyt silna w stosunku do bodźca towarzyszą jej reakcje somatyczne: np. blednięcie, pocenie się, drżenie, zmiany akcji serca, utrata przytomności lęk permanentnie pochłania uwagę dziecka, nie przemija.

Uważna obserwacja dziecka gwarantuje dostrzeżenie niepokojących objawów. Tak silny lęk wymaga podjęcia dodatkowych działań, szukania przyczyn, może wizyty u specjalisty - psychologa, lekarza psychiatry dziecięcego.

## Rodzicu!

Każdy rodzic odczuwa instynktowną potrzebę chronienia swoich dzieci przed wydarzeniami, które mogą budzić strach. Jednak nie jesteśmy w stanie ustrzec ich przed przeżywaniem lęku ani wyręczyć w zmaganiu z tym problemem. Możemy im pomóc uporać się z własnymi lękami okazując zrozumienie, miłość i wsparcie.

### Aby uchronić dziecko przed większością lęków postaraj się wziąć pod uwagę następujące wskazówki:

- Nie strasz dzieci. Nigdy, nawet w żartach nie mów, że już go nie kochasz, że oddasz je komuś, że pójdzie do obcych ludzi, bo jest niegrzeczne (np. „*Jak nie zjesz obiadu, to przyjdzie po Ciebie czarownica i Cię zabierze*”).
- Nie używaj gróźb, staraj się nie podnosić głosu podczas rozmowy z dzieckiem.
- Uważaj na to co mówisz przy dziecku. Nie karm jego wyobraźni horrorami, strasznymi opowieściami.
- Dawkuj oglądanie telewizji, korzystanie z portali i gier internetowych, wybieraj tylko te programy (filmy, bajki), które na pewno mogą oglądać dzieci.
- Nie wyśmiewaj jego lęków - nie przekonuj go, że nie ma czego się bać, nie nazywaj go tchórzem (np. *Ty taka duża dziewczynka, a boisz się sama zasypiać.*).
- Nie ośmieszaj go przed innym. Lęk nie jest przecież niczym złym, nienormalnym, to jeden z elementów psychicznego rozwoju.
- Nie zmuszaj dziecka do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji (np. *wrzucenie na głęboką wodę, kiedy dziecko boi się wody*).
- Nie denerwuj się, gdy Twoje dziecko czuje lęk - nie jesteś w stanie przyśpieszyć momentu, kiedy dziecko przestanie się bać. Czas utrzymywania lęku jest zależny od osobowości dziecka i minie tym szybciej, im więcej spokoju, poczucia bezpieczeństwa okażesz swojemu dziecku.
- Nie "zarażaj" dziecka własnymi lękami. Jeśli sam żyjesz w ciągłej obawie przed złodziejami czy utratą pracy, Twoja lękliwa postawa wobec życia może nie pozostać bez znaczenia dla rozwoju psychicznego dziecka.

### Chcąc pomóc swojemu dziecku warto:

- Przyznać mu prawo do odczuwania strachu. Powiedz mu, że każdy czasem się boi i jest to całkiem normalne.
- Spróbować poznać przyczyną lęku - uważnie obserwuj, w jakich sytuacjach występuje, bądź cierpliwym i taktownym.

- Rozmawiać z dzieckiem o jego lęku tylko tyle, ile ono potrzebuje.
- Stosować metodę małych kroków - pomagaj stopniowo oswoić go z lękotwórczą sytuacją, wspieraj, ale nie stosuj presji.
- Nie przejmować się z nadto - pamiętaj, że niektóre rodzaje lęków są typowe dla określonego wieku. To, że się pojawiły, świadczy o normalnym rozwoju dziecka.
- Kontrolować to, co dziecko ogląda w telewizji. Należy wyeliminować horrory, ale także agresywne kreskówki, filmy przyrodnicze, na których zwierzęta walczą, polują i zabijają inne zwierzęta.

Opracowała : Katarzyna Oleszkiewicz – psycholog

Literatura:

F. L. Ilg, L. B. Ames, S. M. Baker „Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy.” GWP 2012r.



Lęk

Łatwiej jest zamknąć oczy, niż stawić mu czoła.