

Jak oswajać dziecięce lęki?

Pierwszy przestrasch lub strach przeżywa już cztero-, pięciomiesięczne niemowlę, gdy zaczyna odróżniać twarze znane od nieznanych. W następnych miesiącach powodów do strachu wciąż przybywa. Strach i lęk* to nieodłączne elementy emocjonalnego rozwoju człowieka. Już czteromiesięczne dziecko okazuje swój przestrasch** nagłą zmianą mimiki, napięciem mięśni, często głośnym, rozziewającym płaczem. Między pierwszym a drugim rokiem życia przestraszony maluch ucieka w objęcia rodzica. Chowa się za niego, kurczowo chwyta za nogę, wdrapuje na rękę albo wtula, unikając widoku tego, co go przeraziło. Skutki działania takiego bodźca łagodzi poczucie bezpieczeństwa. Bliskość mamy, taty, kontakt fizyczny albo chociaż wzrokowy powodują, że faza wstrząsu mija, ustępując miejsca reakcji orientacyjnej. Bywa wtedy, że strach przeradza się w zainteresowanie.

Im więcej bodźców, tym większy strach

W miarę rozwoju dziecka ilość bodźców wywołujących reakcje lękowe rośnie. Dziecko napotyka na swojej drodze wiele nieznanych obiektów, które mogą wywołać uczucie strachu. Oczywiście wraz z wiekiem w jego zachowaniu pojawia się coraz więcej reakcji zależnych od rodzaju i siły bodźca. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dziecko ma już dobrze rozwiniętą wyobraźnię. To ona, w połączeniu z telewizją: filmami, także tymi przeznaczonymi dla dzieci, programami informacyjnymi pełnymi agresji, przemocy i ludzkiego nieszczęścia, światem gier komputerowych, nawet książkami i przedstawieniami teatralnymi, może stać się źródłem silnego i długotrwałego lęku.

Jak oswajać lęki?

Najlepiej być w bliskim kontakcie z dzieckiem i interesować się jego światem. Warto tworzyć okazje do rozmów, opowiadać o swoich emocjach i przeżyciach, zachęcać do zwierzeń. Dzieci bardzo lubią słuchać o tym, co przeżywali bliscy im dorośli, będąc w ich wieku. Pamiętam, kiedy mój prawie dziewięcioletni syn bał się samodzielnej wyprawy do pobliskiego sklepu. Niechętnie wychodził nawet poza własne podwórko. Zapewne przegapiłam moment, kiedy w telewizji zobaczył relację z jakiegoś napadu, nawet niekoniecznie na dziecko. Wyobraźnia dokończyła dzieła. Trwało to dosyć długo i było bardzo uciążliwe. Wyraźnie męczył się z tym lękiem. Nie potrafił ani go przełamać, ani o nim opowiedzieć. Próbowалам wielu sposobów, żeby pokonać jego niechęć do, jak mi się wtedy wydawało, samodzielności. Najpierw zachęcałam, „wsiadałam” na ambicję, wpadałam w złość. Wszystko bez skutku. Dziecko płakało i nie chciało wyjść z domu. Wreszcie musiałam przyznać się do błędu i przed sobą, i przed nim.

– Przepraszam, że do tej pory Ci nie pomagałam – powiedziałam – jest mi bardzo przykro, bo wiem, co czujesz.

– Skąd wiesz – zapytał zapłakany.

A ja opowiedziałam mu podobną historię z własnego dzieciństwa. Kilka słów dołożył jeszcze tata oraz starsza siostra i... okazało się, że wszyscy przeżywamy różne lęki. Bo świat jest nie tylko dobry i bezpieczny. Złe rzeczy mogą się przytrafić każdemu. Ale mój syn już wie, że nie zawsze, nie wszędzie i że można ich unikać.

Jaki był finał tej historii? Przez kilka następnych dni, kiedy Szymon wychodził do sklepu, ja czekałam przy furtce. Potem zaczął jeździć po zakupy na rolkach. Wydawał się sobie szybszy od wymagowanego napastnika. Dosłownie ścigał się z własnym lękiem, wpadał jak burza w otwartą furtkę. Potem z pomocą przyszedł los. Syn zainteresował się judo. Dość szybko poczuł się pewny siebie i bezpieczny. Nauczył się kilku skutecznych technik obrony, które z powodzeniem wypróbował na swoim tacie. Ale tym kluczowym momentem w opanowaniu jego lęku była nasza rozmowa. Dała początek zmianom. Przekonała, że czuje to, co każdy człowiek. I najważniejsze – nauczyła go dzielenia się swoimi emocjami.

Jak można pomóc dziecku w opanowaniu strachu?

- Nie bagatelizuj dziecięcych uczuć, nie wyśmiewaj ich.
- Bądź z dzieckiem, gdy przeżywa emocje, nie pozostawiaj go samemu sobie.
- Cierpliwie, bez irytacji i pośpiechu wspieraj dziecko w przełamywaniu lęku.

*Strach – reakcja na konkretny obiekt (reakcja na bodziec długotrwały, charakteryzująca się trzema fazami: wstrząsem, odruchem orientacyjnym oraz rozładowaniem: krzykiem, płaczem, ucieczką – za M. Przetacznikowa, G. Makiello-Jarża, „Psychologia rozwojowa”); lęk – reakcja na wyobrażenie obiektu i skojarzenie ze zdarzeniem.

**Przestrach – reakcja na nagły, niespodziewany bodziec; przebiega w dwóch fazach: pierwsza to wstrząs i nagła mobilizacja organizmu, druga odruch orientacyjny, czyli ocena bodźca. Jeśli bodziec zostanie oceniony jako niegroźny, organizm wraca do równowagi. Jeśli bodziec zostanie oceniony jako groźny, pojawia się charakterystyczna dla strachu faza trzecia: rozładowanie.

Joanna Pluta

www.swierszczyk.pl