



## Lęki u dziecka

Lęk to powszechne doświadczenie. Doniesienia medyczne wskazują, że 25% spośród osób fizycznie zdrowych w jakimś okresie swojego życia przeżywa lęk.

W rozumieniu potocznym lęk utożsamia się ze strachem – pojęcia te używane są zamiennie. Natomiast w psychologii dokonuje się rozróżnienia między lękiem i strachem.

**Lęk** określany jest przez S.L. Dubovsky'ego jako: *doznawanie nasilonych, nieuzasadnionych obaw, nieproporcjonalnych do jakichkolwiek bodźców zewnętrznych*. **Strach** jest odpowiedzią naszego organizmu na konkretny, istniejący realnie, obecny i niejednokrotnie namacalny bodziec zewnętrzny, może nim być np. wąż, pająk, błyskawica. Osoba odczuwając strach potrafi wskazać jego źródło. Osoba doświadczająca lęku często nie jest w stanie sprecyzować, jaki czynnik wywołuje u niej lęk. Ponadto reakcja lękowa jest nieadekwatna do bodźca (wyolbrzymiona) i nieracjonalna. **Objawy psychiczne lęku** to: obawa, martwienie się, strach, uczucie zagrożenia, przewidywanie nieszczęścia, przerażenie lub panika, ogólny niepokój, nadmierna drażliwość, lepkość emocjonalna, zmęczenie, pobudzenie psychiczne, bezsenność, lęki nocne, skłonność do powodowania wypadków lub ulegania im, derealizacja (świat wydaje się nierzeczywisty, dziwny), depersonalizacja (pacjent czuje się nierealny lub zmieniony), trudności z koncentracją uwagi. **Wśród objawów somatycznych i tych ujawniających się w zachowaniu** wymienia się: ból i zawroty głowy, przyspieszenie oddechu, akcji serca, tętna, zaczerwienienie bądź bladość skóry, wzmożoną potliwość, problemy żołądkowe, wzmożoną perystaltykę jelit, biegunki, częste oddawanie moczu, wzmożone napięcie mięśniowe, wzmożoną lub obniżoną aktywność, niepokój ruchowy, drżenie, problemy z płynną mową, gryzienie paznokci, ssanie kciuka, suchość

w ustach, bądź nadmierne ślinienie się, parestezje (samoistne występujące wrażenia czuciowe, np. pieczenie, mrowienie, swędzenie), łatwe przestraszanie się.

**Lęki pojawiające się u dzieci w okresie przedszkolnym** najczęściej nie mają charakteru zaburzeń psychicznych (stanowią przejściowy sposób funkcjonowania emocjonalnego). Lęki te są w pewnym sensie rozwojowe i zarówno rodzice, jak i dziecko z reguły dysponują odpowiednim potencjałem, aby się z nimi wspólnie uporać.

#### **Lęki typowe dla dziecka w różnym wieku:**

- 2 - 2,5 roku - wiele różnych lęków, głównie słuchowych, wizualnych, przestrzennych; lęki związane z ludźmi (wyjazd mamy, jej nieobecność w porze zasypiania);
- 3 lata - dominują lęki wizualne; obiekty lęku: czarownice, policjanci, maski, lęk przed ciemnością, zwierzętami, wieczorne wyjście rodziców;
- 4 lata - lęki słuchowe; obiekty lęku: ciemność, dzikie zwierzęta, wyjście mamy wieczorem;
- 5 lat - mniejsze natężenie lęków; lęki dotyczą konkretnych zdarzeń, takich jak upadek, pogryzienie przez psa; lęk przed ciemnością, obawa, że mama nie wróci do domu;
- 6 lat - duże natężenie lęków, wywołanych głównie przez bodźce słuchowe; obawy przed światem nierzeczywistym (duchy, wiedźmy, potwory); lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem, lęki przestrzenne, np. obawa przed zgubieniem się w lesie; obawy przed żywiołami; lęk przed zostaniem w domu samemu, obawa przed zostaniem pobitym oraz przed drobnymi zranieniami;
- 7 - 8 lat - wielość lęków z przewagą lęków wizualnych: ciemność, strychy, piwnice, cienie; obawy przed wojną, szpiegami, włamywaczami (stymulowane przez telewizję, kino, radio, lekturę); lęk przed spóźnieniem się do szkoły oraz przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi;
- 9 lat - mniejsze natężenie i intensywność lęków; mniejsza obawa przed wodą i ciemnością, lęki dotyczą częściej własnych zdolności i możliwości porażki (zwłaszcza w szkole);
- 10 lat - duża ilość lęków, które dotyczą szczególnie dzikich zwierząt; także przestępców; wysokich pomieszczeń, ciemności, ognia; zwiększa się świadomość dzieci dotycząca własnych lęków, niektóre wymieniają, czego się już nie boją.



### **Jak możemy pomóc dziecku, które doświadcza lęku?**

Po pierwsze należy: **zrozumieć lęk dziecka**. Uświadomienie sobie faktu, że odczucia dziecka są dla niego samego bardzo autentyczne, przyznanie racji bytu jego lękowi jest podstawą do tego, by pomóc.

Po drugie warto założyć, że: **lęki dziecięce są zjawiskiem powszechnym i naturalnym**, a dziecko w swym rozwoju zmierza do stanu optymalnego, co oznacza, że po pewnym czasie jest w stanie nawet samodzielnie uporać się ze swoimi lękami. Rodzice, podejmując odpowiednie działania, mogą jednakże pomóc dziecku, co w przypadku bardziej wrażliwych przedszkolaków ma duże znaczenie.

Po trzecie: **należy przez pewien czas pozwolić dziecku na unikanie sytuacji lękorodnych, zanim podejmie się działania zmierzające ku oswojeniu go z przedmiotem strachu**. Warto przy tym pracować metodą małych kroków i stopniowo konfrontować dziecko z tym, co wywołuje u niego lęk. Czasami lepiej nie doprowadzać zbyt szybko do sytuacji, w której dziecko uświadamia sobie swoje lęki (może to mieć negatywny wpływ na jego samoocenę i pogłębić problem).

Wskazana jest także **szczerą rozmowa na temat lęku, podczas której dziecko otrzyma informację, iż jego uczucia są dla rodzica ważne, że są przez niego akceptowane i że mają prawo się pojawić**. Dziecko, wiedząc, że może liczyć na pomoc rodzica, lepiej radzi sobie z trudną sytuacją. Wydaje się, iż tak zwana terapia wstrząsowa, czyli nagłe i bezpośrednie wystawienie dziecka na działanie czynnika wywołującego lęk, nie przynosi pozytywnych rezultatów. Dotyczy to zwłaszcza dzieci bardzo wrażliwych, z natury lękliwych, z nieadekwatnie zaniżoną oraz labilną/ chwiejną samooceną.

W niektórych sytuacjach istotne może być poszukanie przyczyny, być może konkretnego wydarzenia, które spowodowało pojawienie się lęku u dziecka. Analiza danej sytuacji przeprowadzona razem z dzieckiem, ponowne zmierzenie się z nią, pozytywnie zmodyfikowana rekonstrukcja wydarzeń może być kluczem do pokonania obaw. Dziecko zostaje postawione w podobnej sytuacji w obliczu zjawiska wywołującego lęk, ale tym razem może doświadczyć własnej odwagi, poczucia kompetencji oraz przekonać się, iż potrafi poradzić sobie ze strachem. W tym wszystkim towarzyszyć mu może bliska osoba dorosła lub inne dziecko (np. rodzeństwo lub przyjaciel).

Czasami rodzic, obserwując problemy dziecka, przypomina sobie o własnych lękach z dzieciństwa oraz o wielu przykrych doświadczeniach i uczuciach, które były jego udziałem w tamtym okresie. Rodzi się w nim napięcie, które powoduje, że zaczyna nadmiernie ochraniać dziecko lub rozpoczyna otwartą „walkę” z problemem. W sytuacji, gdy rodzic odczuwa lęk o dziecko oraz poczucie winy, że nie potrafi mu pomóc, i gdy sam nie radzi sobie z tymi przykrymi uczuciami, tworzy się mechanizm błędnego koła. Lęk dziecka jest potęgowany, utrwalany, a możliwość przezwyciężenia go zablokowana. Dlatego warto, by rodzice byli świadomi również własnych uczuć i analizowali własne zachowania. Być może w takich sytuacjach profesjonalnej pomocy potrzebuje zarówno dziecko, jak i rodzic.

**Ważne jest, by uważnie słuchać, gdy dziecko opowiada o swoich zmartwieniach, mieć dla niego czas i traktować je z czułością i zrozumieniem. Z problemem trzeba się zmierzyć** – można zrobić to na kilka sposobów: **bezpośrednio** poprzez rozmowę lub kontrolowane przez dorosłego, stopniowane przez dziecko, łagodne „spotkanie” z obiektem lęku; **pośrednio** poprzez tematyczną bajkę, rysunek, zabawę. Wczuwanie się w sytuacje fantastycznych bohaterów skłania do refleksji i opowiadania o własnych uczuciach. Zwiększa to emocjonalną samoświadomość dziecka (a także rodziców), pozwala przyjrzeć się zależności między dorosłymi a problemami dziecka. Jest to ćwiczenie bardzo rozwojowe, kształtujące osobowość dziecka i pielęgnujące relacje rodzic-dziecko.

**Bajki terapeutyczne** są dobrą metodą zmniejszania, bądź usuwania lęku. Bajka o takim charakterze ułatwia obniżenie poziomu lęku poprzez dostarczenie odpowiedniej wiedzy o osobach, przedmiotach, zdarzeniach wywołujących u dziecka lęk oraz umożliwia jego racjonalizację poprzez informację, jak należy postępować w sytuacji, która go wywołuje. Zmniejszenie lęku dokonać się może przede wszystkim dzięki mechanizmom naśladownictwa i modelowaniu wzorca jakim jest bajkowy bohater. Dzięki temu procesowi dziecko może otrzymać zastępcze wzmocnienie poczucia własnej wartości (bohater znajduje rozwiązanie w trudnej sytuacji, dziecko utożsamiając się z nim wzmocnia wiarę we własne siły), utrwała

skuteczne sposoby działania, uczy się myśleć pozytywnie. Poprzez łączenie w bajkach bodźców lękotwórczych z bodźcami wywołującymi przyjemne emocje może zajść proces wygaszania reakcji lękowych. Poza tym bajki sprzyjają rozwojowi osobistemu w aspekcie tzw. inteligencji emocjonalnej. Przedstawianie stanów emocjonalnych bohatera (tych pozytywnych, jak i negatywnych) sprzyja rozwojowi empatii, rozumieniu siebie i innych, ułatwia komunikację, skłania do niesienia pomocy.

### **Czego nie należy robić, gdy dziecko się boi?**

Nie wolno dziecka wyśmiewać, bagatelizować i ignorować jego problemów, zawstydzać go przed innymi, zmuszać do stawienia czoła lękorodnej sytuacji, niecierpliwie się, z góry zakładać, że lęki są poważnym zaburzeniem, obwiniać siebie lub dziecko za pojawienie się lęku.

### **Kiedy do specjalisty?**

Jeśli pomimo rozsądnej pomocy ze strony rodziców lęki dziecka nie przemijają, a wręcz się wzmagają, konieczna będzie wizyta w gabinecie specjalistycznym.

Lęk jest niebezpieczny dla rozwoju dziecka, gdy jest szczególnie mocno doznawany, czemu towarzyszą równie silne reakcje somatyczne, takie jak np. blednięcie, wzmożona potliwość, drżenie ciała itp. Jest także niebezpieczny, gdy permanentnie pochłania uwagę, nie pozwalając dziecku skoncentrować się na innym zadaniu lub zabawie. Wymaga interwencji, gdy charakteryzuje się nieadekwatnością reakcji do bodźca, to znaczy wtedy, gdy jakiś ledwo ponadprogowy bodziec albo zwyczajna sytuacja wzbudzają gwałtowną reakcję.

Opracowała: Anna Rodacka, na podstawie:

- „Mamo, Tato, boję się... lęki u dziecka przedszkolnego”, autorstwa: Agnieszka Pasternak, Monika Urbańska – Bulas, w: „Blżej Przedszkola” (listopad 2011);
- „Bajki terapeutyczne dla dzieci”, autorstwa: Maria Molicka, Wyd. Media Rodzina, 1999.

### **Godne polecenia:**

- <https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/> - można tu znaleźć bajkipomagajki (terapeutyczne);
- <https://dziecisawazne.pl/leki-u-dzieci-jak-sobie-z-nimi-radzic/> - można tu znaleźć propozycje strategii pokonywania lęku przed „potworem”;

- <https://www.psychologia-plus.pl/blog/naucz-dzieci-rozmawiac-o-emocjach/> - ważny „dodatek” o emocjach!