

LĘK U DZIECI

Wychowując dziecko, musimy być przygotowani na pojawienie się zupełnie naturalnych lęków dziecięcych charakterystycznych dla określonego wieku - od niemowlęctwa aż do dojrzewania.

U niemowląt lęk wyzwała się najczęściej w wyniku gwałtownych hałasów, ostrych światła, nagłych zmian w otoczeniu, szybko też mija gdy otoczenie wraca do pierwotnego stanu. Pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia pojawia się lęk separacyjny, a w wieku przedszkolnym, z powodu gwałtownego rozwoju wyobraźni naszych pociech, rozszerza się spektrum sytuacji i rzeczy, które wywołują obawę, np.: ciemność, burza, zwierzęta, obce osoby, wytwory własnej fantazji, których dziecko nie odróżnia od rzeczywistości. Wraz z pójściem do szkoły pojawiają się nowe lęki – przed wymaganiami szkolnymi, ocenianiem, krytyką, ośmieszeniem, nowymi kontaktami z rówieśnikami i nauczycielami. Gdy przychodzi okres dojrzewania i zmiany hormonalne niosące za sobą niestabilność emocjonalną, nasilają się głównie lęki o charakterze społecznym, bowiem zmienia się ciało młodego człowieka, pojawiają się pierwsze fascynacje płcią przeciwną i zakochanie, niesie więc to za sobą obawę o swój wygląd, lęk przed odrzuceniem i nieatrakcyjnością. Ponadto rosną wtedy wymagania szkolne, intensywnie kształtuje się również tożsamość młodego człowieka, poszukuje więc on środków by się wyrazić w sposób zarówno oryginalny, jak i, nie chcąc się ośmieszyć, nie odbiegający od innych. Sprzeczność ta

potęguje

przeżywany

niepokój.

Lęki naszych dzieci są więc różnorodne i na ogół nie powinny niepokoić, ponieważ samoistnie znikają. Nie można jednak wobec nich pozostawać obojętnym! Sytuacje, w których nasza pociecha przeżywa silne emocje, zawsze wymagają reakcji. Dziecku potrzebne jest wtedy wsparcie, okazanie zrozumienia i bliskość znaczącej dla niego osoby, dzięki temu strach jest oswajany, a nie utrwalany. Należy jednak pamiętać, iż utrwalenie lęku może nastąpić nie tylko poprzez pozostawienie dziecka samego z przeżywaną emocją, ale również poprzez postawę nadopiekuńczości, a tym samym przez utwierdzanie dziecka w jego bezradności względem sytuacji, których się boi. Bardzo szkodliwą praktyką wychowawczą wpływającą na ugruntowanie się lęku, jest także popularne straszenie dziecka (dziadem, babą, Mikołajem, zostawieniem, zamknięciem w piwnicy itp.).

Pamiętajmy więc, że mądre towarzyszenie dziecku w jego rozwoju, poprzez budowanie prawidłowej relacji między członkami rodziny, zapobiega m.in. trwałym

zaburzeniom lękowym (np. fobii szkolnej, problemom adaptacyjnym itp.), których terapia z reguły jest żmudna i długotrwała.

Barbara Jerominek-Tofilska,
psycholog