



## „CZEGO BOJĄ SIĘ DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?”

W dzisiejszych czasach ceni się śmiałość i brak zahamowań. Wielu rodziców oczekuje więc od swojego dziecka odwagi i irytuje ich jego bojaźliwość. Wstydzą się jej przed otoczeniem, a może i sami przed sobą, uważając, że widocznie ponieśli porażkę wychowawczą. Tymczasem niektóre lęki są naturalnym etapem rozwoju. My dorośli nauczyliśmy się skrywać własne lęki tak, aby nie przeszkadzały nam w codziennym życiu. Małe dzieci nie mają jeszcze tak mocno wykształconych mechanizmów obronnych. Ich lęki widać jak na dłoni.

### LEK CZY STRACH?

Te dwa uczucia nie są tożsame, chociaż mówimy, że się boimy, zarówno kiedy przeżywamy strach jak i lęk.

Strach przeżywamy w sytuacji realnego zagrożenia. To wrodzona, instynktowna reakcja na grożące niebezpieczeństwo, która przygotowuje cały organizm do obrony lub ucieczki ( np. przed bólem, ogniem, drapieżnymi zwierzętami i innymi poważnymi zagrożeniami). Strach mobilizuje do działania obronnego, nie jest więc uczuciem jednoznacznie negatywnym, bo często pozwala ocalić życie czy zdrowie. Lęk to szczególna forma strachu. Ten stan emocjonalnego niepokoju pojawia się jako reakcja na zagrożenie, którego źródło nie jest dokładnie znane, a sygnały niebezpieczeństwa często są irracjonalne. Występuje on zwłaszcza w sytuacjach oczekiwania i niepewności, gdy nie mamy kontroli nad tym, co się dzieje.

Dziecko nie jest w stanie odróżnić zagrożenia rzeczywistego od irracjonalnego, więc lęk i strach przeżywa tak samo. Dlatego strach przed utratą rodziców może być dla dziecka równie silny i rzeczywisty jak lęk z powodu smoka czającego się pod łóżkiem.

## CZEGO NAJCZĘŚCIEJ BOJĄ SIĘ DZIECI?

### 1. Zamknięte drzwi

Lęk przed zamkniętymi drzwiami, a właściwie przed samotnością w pokoju, pojawia się w drugim, a nasila w trzecim roku życia. Spowodowany jest wyobraźnią dziecka, a także brakiem w pobliżu bliskiej osoby.

### 2. Ciemność

Strach przed ciemnością jest jednym z najczęściej występujących i najdłużej utrzymujących się lęków dziecięcych. Pojawia się zazwyczaj w połowie trzeciego roku życia. Spowodowany jest najczęściej bujną wyobraźnią lub przykrymi doświadczeniami.

### 3. Zwierzęta (głównie psy)

Lęk przed psami występuje w różnym wieku i jest przejściowy (może pojawić się u dziecka pięcioletniego i nagle zniknąć około 10 roku życia). Może dotyczyć wszystkich psów albo tylko osobników dużych. Lęk przed zwierzętami często jest spowodowany jakąś przykrą sytuacją z przeszłości ( pogryzienie, podrapanie itp.).

### 4. Rozstanie

Strach przed rozstaniem najczęściej występuje w relacjach z mamą, ale dziecko może również bać się rozłąki z inną bliską osobą. Jest jednym z najbardziej dotkliwych u dzieci. U niektórych maluchów występuje już w pierwszym roku życia, ale może pojawić się także u dziecka dwu-, trzyletniego. Często wiąże się np. z pobytem dziecka w szpitalu, w żłobku czy przedszkolu.

### 5. Inne lęki

Dzieci mogą bać się różnych rzeczy, osób, zjawisk: wizyty u lekarza, jazdy pociągiem, burzy, a nawet deszczu, drzazgi w palcu i wyimaginowanych duchów.

Najważniejsze jest poważne traktowanie tych wszystkich obaw, niewzmacnianie ich i spokojne osvajanie dziecka z trudnymi dla niego sytuacjami.

## CHRONOLOGIA LĘKÓW:

0- 2 lata - indywidualne, związane z osobistymi przeżyciami przed rozstaniem z bliską osobą.

2 lata – słuchowe, przestrzenne, wizualne, przed rozstaniem.

3lata – wizualne, przed ciemnością, przed rozstaniem z rodzicami.

4 lata - przed ciemnością, słuchowe, przed zwierzętami.

5 lat – wizualne, obawa, że mama nie wróci do domu, nie odbierze z przedszkola.

6 lat – słuchowe, przestrzenne, przed duchami, światem nadprzyrodzonym, przed żywiołami, przed

samotnością, śmiercią, drobnymi ranami.

#### KIEDY DZIECKO PRZESTAJE SIĘ BAĆ?

1. Jeśli jesteśmy z nim, towarzyszymy mu np. podczas wizyty w gabinecie zabiegowym czy w innych budzących strach lub lęk sytuacjach. Przy fizycznej obecności opiekuna dziecko czuje się bezpieczniejsze.
2. Jeśli rozumiemy je, nie wyśmiewamy, nie zawstydzamy czy nie bagatelizujemy przeżycia dziecka. Sami też kiedyś byliśmy dziećmi i też mieliśmy swoje „strachy”, uznajmy więc, że tak, a nie inaczej nasza pociecha przeżywa daną sytuację i ma do tego prawo - wtedy dziecko nie czuje się samotne.
3. Jeśli rozmawiamy, mówimy do dziecka, nawet do niemowlęcia, aby je wyciszyć, uspokoić i ze zrozumieniem próbujemy pokazać mu mniej przerażającą możliwość odbioru danej sytuacji.
4. Jeśli umiejętnie nagradzamy dziecko za to, że poradziło sobie ze straszną sytuacją, że było dzielne, mimo że krzyczało i płakało.
5. Jeśli bywamy spokojnie stanowczy, nie ulegamy własnemu lękowi, gdy nie ogarnia nas bezsilność czy złość na dziecko.
6. Jeśli pokażemy dziecku, że samo może pokonać strach. Pozwolimy dziecku samemu znaleźć własny, konstruktywny sposób na poradzenie sobie ze strachem lub lękiem.
7. Kiedy kontrolujemy to, co dziecko ogląda w telewizji. Tłumaczymy maluchowi, na czym polega różnica między rzeczywistością a filmową fikcją, co to są efekty specjalne itp.
8. Jeśli nie przejmujemy się zanadto, pamiętając, że niektóre rodzaje lęków są typowe dla określonego wieku. To, że się pojawiły, świadczy o normalnym rozwoju dziecka.

#### RADY 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 lęklivosti 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 pajak !”).

