

Troszkę o lęku.

Lęk jest naturalną reakcją, którą przeżywa każdy z nas. Pełni on bardzo ważną funkcję adaptacyjną także w życiu dzieci – dzięki niemu dziecko uczy się oceniać niebezpieczeństwo danej sytuacji oraz poszukiwać, wypracowywać i stosować własne strategie pomagające mu radzić sobie w różnych sytuacjach. Z rozwojowego punktu widzenia lęk stanowi pożądany element prawidłowego rozwoju.

W miarę rozwoju dzieci, treść ich lęków się zmienia i odzwierciedla zmiany w ich rzeczywistości. Charakterystyczne dla danego wieku, lęki, to:

- ❑ W 2 roku życia – dzieci mogą doświadczyć lęków, w szczególności przestrzennych (przed ruchem, przesuwaniem przedmiotów) oraz wizualnych (duże, ciemne przedmioty).
- ❑ Po 3 roku życia – dominują lęki wizualne (np. lęki przed maskami, czarownicami), lęki przed ciemnością, zwierzętami, związane z wieczornym wyjściem rodziców.
- ❑ Między 4 a 5 rokiem życia – pojawia się lęk przed śmiercią i związane z nim pytania. Aż do 5 roku życia dzieci nie kojarzą śmierci z końcem ostatecznym. Pojawia się również obawa, że rodzic który wychodzi z domu, już nie wróci.
- ❑ Między 5 a 9 rokiem życia dominują lęki przed istotami nadprzyrodzonymi, postaciami z bajek i filmów, przed ciemnością, krzywdą fizyczną, żywiołami, pozostawaniem w samotności, zwierzętami, „złymi ludźmi”.
- ❑ Od 9 do 12 roku życia dominują lęki związane z akceptacją w grupie oraz odrzuceniem przez rówieśników, wyglądem zewnętrznym i zawstydzeniem, osiągnięciami w szkole, problematyką śmierci.

Każde dziecko na drodze swojego rozwoju musi przejść przez pewne fazy stanów lękowych. Większość z nich mija, gdy dziecko uczy się czego można się spodziewać w danych sytuacjach i jak sobie z różnymi sytuacjami radzić.

Lęk jest stanem złożonym. Dzieci nie zawsze są świadome, że przeżywają lęk. Często pojawiają się strategie radzenia sobie z lękiem nie wprost, poprzez stosowanie różnych strategii rozładowywania go, m.in.:

- 1 **Regresję**, czyli radzenie sobie z lękiem w sposób właściwy dla wcześniejszych etapów rozwojowych, np. moczenie się, dziecinna mowa, chęć bycia zaopiekowanym

w sposób właściwy dla młodszych dzieci.

- 2 **Nawyki ruchowe**, czyli czynności zmniejszające nagromadzone napięcie, jak na przykład obgryzanie paznokci, kręcenie włosów wokół palca, wrywanie włosów, kiwanie się, masturbacja.
- 3 **Maskowanie lęku**, czyli uruchamianie reakcji przeciwnej do lęku, np. „błaznowanie”, brawura, nieadekwatna do wieku powaga. Zachowania te mają silną tendencję do utrwalania się na skutek chwilowej redukcji zagrożenia lub uzyskania aprobaty otoczenia.
- 4 **Strategie poznawcze**, kiedy dziecko usiłuje zmienić sposób postrzegania siebie lub trudnej dla siebie sytuacji. Pojawiają się konfabulacje, myślenie magiczne.
- 5 **Ucieczka w chorobę**, początkowe reakcje fizjologiczne utrwalają się, gdyż pozwalają uniknąć lękotwórczej sytuacji.
- 6 **Ucieczka w wybrane zachowanie**, polegające na tym, że dziecko poszukuje sytuacji, która w danym momencie obniża lęk. Można zaobserwować uzależnienie od komputera, telewizji, jedzenia.

Rodzice, oraz osoby z najbliższego otoczenia mają olbrzymi wpływ na wybór radzenia sobie z lękiem przez dziecko. Pewne postawy mogą nasilać zachowania lękowe, inne kształtują strategie poradzenia sobie z nim. Strategie które mogą nasilać lęk, to:

- Bagatelizowanie lęków: „To nie jest wcale straszne. O co tobie chodzi?”
- Racjonalizowanie” „Nie musisz się tego bać, dzieci w twoim wieku nie boją się takich rzeczy.”
- Reagowanie niepewnością i bezradnością: „Biedne dziecko, to jest takie straszne!”
- Próby chronienia dziecka przed lękami, unikanie sytuacji lękotwórczych.
- Okazywanie zniecierpliwienia i ponaglanie.
- Porównywanie z rówieśnikami.

Właściwe postępowanie z lękami trapiącymi dziecko musi opierać się na zrozumieniu, że lęk nie jest czymś złym i godnym potępienia. Rodzic może wspierać dziecko

w pokonywaniu lęków rozwojowych poprzez:

! Aktywne słuchanie dziecka i tworzenie poczucia bliskości.

! Pozwalanie, by dziecko opisało swój lęk.

! Okazywanie zrozumienia dla uczuć dziecka, niebagatelizowanie i niedramatyzowanie.

! Okazywanie akceptacji i budowanie zaufania dziecka do samego siebie.

! Uwzględnianie indywidualnego tempa radzenia sobie z lękiem.

! Towarzyszenie dziecku w wypracowaniu własnych strategii radzenia sobie, powstrzymywanie się od proponowania rozwiązań na korzyść aktywnej współpracy rodzica z dzieckiem nad kreowaniem rozwiązań.

Kiedy lęk przerasta dziecko i nie jest ono radzić sobie z nim samo, ważne jest, żeby zgłosić się do specjalisty zajmującego się lękami dziecięcymi. Nielezione zaburzenia lękowe w dzieciństwie zwiększają u dzieci ryzyko pojawienia się współwystępujących zaburzeń w okresie dorosłości (zaburzenia lękowe, depresja, używanie substancji psychoaktywnych) oraz mniej adaptacyjnego funkcjonowania w sferach nauki szkolnej, relacji z rówieśnikami a także relacji rodzinnych.