

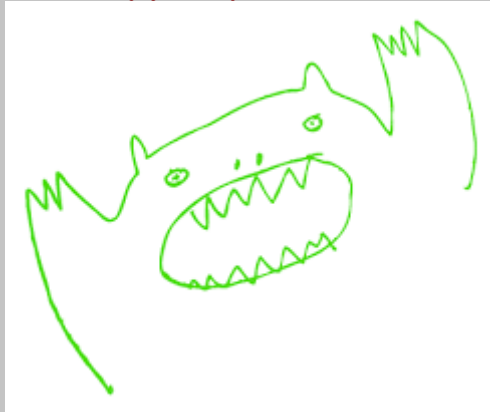
Rozwój psychiczny dziecka - lęki.

ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECKA – LĘKI

Każdy rodzic odczuwa instynktowną potrzebę chronienia swoich dzieci przed wydarzeniami, które mogą budzić strach. Jednak nie jesteśmy w stanie ustrzec ich przed przeżywaniem lęku ani wyręczyć w zmaganiu z tym problemem. Możemy im pomóc uporać się z własnymi lękami okazując zrozumienie, miłość i wsparcie.

Lęk to jeden z elementów rozwoju emocjonalnego dziecka. Przechodząc przez jego kolejne etapy, każde dziecko przeżywa określone rodzaje lęków. To normalne. U zdrowego dziecka lęki przemijają, a te, z których wyrasta, po pewnym czasie zastępują nowe. Psychologowie zauważyli, że lęki nasilają się w wieku: 2 i pół roku, 6-7 oraz 10 lat.

Wykaz lęków typowych dla danego wieku:



2 LATA

- Różne lęki, głównie natury słuchowej: pociągi, ciężarówka, grzmot, splukiwanie wodą ubikacji, odkurzacz.
- Lęki wizualne: ciemne kolory, duże przedmioty, pociągi, kapelusze.

- Przestrzenne: zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, przeprowadzka do nowego domu, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej.
- Związane z ludźmi: wyjazd matki, jej nieobecność w porze zasypiania.
- Deszcz i wiatr.
- Zwierzęta, szczególnie dzikie.

2 I PÓŁ ROKU

- Wiele lęków, szczególnie przestrzennych: obawa przed ruchem albo przed przesuwaniem przedmiotów, przed nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi, na przykład gdy ktoś wchodzi do domu innymi drzwiami.
- Zbliżające się duże przedmioty, takie jak ciężarówka.

3 LATA

- Dominują lęki wizualne: starzy, pomarszczeni ludzie, maski, „czarownicy”.
- Ciemność.
- Zwierzęta.
- Policjanci, włamywacze.
- Wieczorne wyjście rodziców.

4 LATA

- Powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników.
- Ciemność.
- Dzikie zwierzęta.
- Wyjście matki, szczególnie wieczorem.

5 LAT

- Niewiele lęków. Przeważają wizualne.
- Mniej obaw przed zwierzętami, złymi ludźmi, czarodziejami.
- Konkretne, przyziemne obawy o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa itp.
- Ciemność.

- Obawa, że matka nie wróci do domu.

6 LAT

- Duże natężenie stanów lękowych, wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe: dzwonek do drzwi, telefon, czyjś monotony, nieprzyjemny sposób mówienia, splukiwanie wody w ubikacji, odgłosy wydawane przez ptaki i owady.
- Obawa przed światem nadprzyrodzonym: duchy, wiedźmy.
- Lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem.
- Przestrzenne: obawa przed zgubieniem się.
- Dziecko boi się iść do lasu.
- Obawa przed żywiołami: ogień, woda, grzmot, błyskawica.
- Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju, lęka się również zostać samo w domu.
- Obawa, że matki nie będzie w domu, kiedy dziecko wróci, że coś jej się stanie, że może umrzeć.
- Lęk przed pobiciem przez innych.
- Dziecko dzielnie znosi duże rany, ale boi się drzazg, drobnych skaleczeń, widoku krwi z nosa.

7 LAT

- Dużo lęków, przede wszystkim wizualnych: ciemność, strychy, piwnice.
- Cienie stają się duchami i wiedźmami.
- Lęk przed wojną, szpiegami, włamywaczami, ludźmi chowającymi się w szafach, albo pod łóżkiem.
- Strach bywa stymulowany przez radio, kino, lekturę.
- Lęk przed spóźnieniem się do szkoły, przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi.

8-9 LAT

- Mniej lęków i nie tak intensywne.
- Dziecko już nie boi się wody, mniej obawia się ciemności.
- Lepsza umiejętność oceny sytuacji, obawy mają swoje uzasadnienie - dotyczą własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole.

10 LAT

- Dużo lęków, choć mniej niż w wieku, który nastąpi. Największe obawy związane są ze zwierzętami - szczególnie dzikimi - i węzami. Niektóre dzieci boją się ciemności, a także wysokich pomieszczeń, ognia, przestępców, „morderców”, włamywaczy.
- Niektóre dzieci same wymieniają, czego się już nie boją: głównie ciemności, psów, nie boją się również zostać same w domu.

JAK SOBIE RADZIĆ Z DZIECIĘCYMI LĘKAMI



Istnieje kilka ogólnych zasad dotyczących postępowania w sytuacjach, kiedy dziecko się boi. Stosując się do nich należy pamiętać, że każde dziecko jest indywidualnością, co ogranicza wartość tego typu generalizacji.

Czego nie wolno robić, kiedy dziecko się boi:

- Drwić z jego lęków, bagatelizować jego przeżyć, nazywać go tchórzem.
- Zawstydząć go przed innymi.
- Stosować terapii szokowej, zmuszać do stawienia czoła sytuacji budzącej lęk.

- Niecierpliwieć się - okres utrzymywania się lęku zależy od osobowości dziecka, potrwa tym krócej, im więcej spokoju i tolerancji okażemy dziecku.
- Zakładać, że dziecko boi się z czyjejs winy - własnej lub rodziców.
- Uważać, że w tych lękach jest coś złego, nienormalnego. Lęk to jeden z elementów psychicznego rozwoju dziecka.
- Straszyć dziecka. Nigdy nawet w żartach nie wolno mówić mu, że mama czy tata już go nie kocha, odda go komuś innemu, zabierze go czarownica, bo jest niegrzeczne.

Jak można pomóc dziecku:

- Spróbuj zrozumieć jego lęk. Pamiętaj, że z niego wyrośnie. Powiedz mu, że każdy się czasem boi i nie ma w tym niczego nagannego.
- Staraj się poznać przyczyny lęku i pozwól przez jakiś czas unikać budzącej lęk sytuacji.
- Stosuj metodę małych kroków. Pozwól stopniowo oswajać się z obiektem lub sytuacją, której się boi. (Takie stopniowanie nie zawsze się sprawdza).
- Zapoznaj się z tym, czego boją się dzieci w różnych okresach rozwoju. Wiedza o tym, że niektóre rodzaje lęków są typowe dla danego wieku i na ogół szybko mijają pozwoli mniej się nimi przejmować.
- Sprawdzaj, jakie programy ogląda dziecko w telewizji. Nie pozwól na oglądanie programów zawierających sceny pełne agresji, przemocy, nieszczęść.
- Jeżeli dziecko boi się jakichś ważnych, życiowych sytuacji, które jednak musi znieść, np. szkoły, staraj się dociec szczegółowych przyczyn lęku.
- Jeżeli lęk dziecka jest bardzo nasilony, nie zmniejsza się z upływem czasu, wpływa znacząco na codzienne funkcjonowanie dziecka i jego kontakty z otoczeniem, należy skorzystać z porady psychologa.

Kiedy rodzice powinni się niepokoić?

Wprowadzić dziecięce lęki są czymś naturalnym, ale zbyt intensywne

i nieprzemijające mogą być emocją negatywną i niszczącą. Poznamy to po tym, że:

- reakcja lękowa jest zbyt silna w stosunku do bodźca
- towarzyszą jej reakcje somatyczne: np. blednięcie, pocenie się, drżenie, zmiany akcji serca, utrata przytomności
- lęk permanentnie pochłania uwagę dziecka, nie przemija.

Uważna obserwacja dziecka gwarantuje dostrzeżenie niepokojących objawów. Tak silny lęk wymaga podjęcia dodatkowych działań, szukania przyczyn.

Jak radzić sobie z „domowymi potworami”?

Czasami do naszych domów wprowadzają się zrodzone w dziecięcej wyobraźni potwory, duchy, groźne zwierzęta. Oto kilka sposobów radzenia sobie z nimi:

- **Strategia zaprzeczania** - polega na wmawianiu dziecku, że nie ma się czego bać, bo potwory nie istnieją. To metoda popularna, ale zwykle nieskuteczna, a stosowana zbyt długo nawet szkodliwa. Dziecko nie znajduje zrozumienia u najbliższych, nie ma się na kim wesprzeć. Nie jest to metoda godna polecenia.
- **Strategia walki i wygnania.** Staramy się za wszelką cenę pozbyć potworów z domu. W tym celu: stosujemy obrzędy i rytuały (tańce, okadzania, zapraszamy do mieszkania Obrońcę - rzeźbę, pluszaka, maskę itp. symbolizującą dobro, odwagę i siłę); stosujemy magiczną broń (np. do spryskiwacza opatrzonego etykietą przedstawiającą przekreślonego potwora nalewamy „magiczną miksturę” - wodę, może być z olejkiem zapachowym; spryskujemy potwora a on znika; dziecko ma zawsze dostęp do spryskiwacza).
- **Strategia osvajania.** Próbujemy nawiązać przyjaźń z potworami. Mówimy dziecku, że potwory nie jedzą maluchów, za to przepadają za rodzynkami (lub cukierkami, kamykami itp.), wystarczy je poczęstować, by stały się naszymi przyjaciółmi a nawet obrońcami (dziecko nosi

smakołyki dla potwora w kieszeni lub trzyma w miseczce w swoim pokoju). Stosujemy opisaną wyżej „magiczną miksturę”, która przemienia potwory w aniołki.

- **Inne strategie** służące wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa i odwagi dziecka: **bezpieczny kocyk** - wybieramy specjalny przytulny koc lub szal, który nazywamy „Kocem bezpieczeństwa” i zawsze owijamy nim załęcznionego członka rodziny; amulet odwagi (podarowany przez Kogoś lub znaleziony i pomalowany np. kamień; czytanie bajek terapeutycznych (np. M. Molicka „Bajki terapeutyczne”, D. Brett „Bajki, które leczą”, opracowanie zbiorowe „Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać”).

Opracowano w oparciu o F. L. Ilg, L. B. Ames, S. M. Baker

„Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat.

Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy”

GWP