

STRACH MA WIELKIE OCZY

Jak poskromić dziecięce lęki?

Nie ma na świecie dziecka, które przynajmniej raz w życiu nie odczuwało strachu lub lęku. Nieodjrzały układ nerwowy przedszkolaka jest bardzo wrażliwy na wszelkie bodźce zewnętrzne, dlatego maluch częściej niż starsze dzieci może reagować lękiem na różne sytuacje, które go spotykają. Jak sobie z nim radzić?

ALEKSANDRA BATURA-MAŃKA

Wiek przedszkolny cechuje duża różnorodność i intensywność przeżywanych lęków. Dzieci nie mają bowiem tak dobrze wykształconych strategii zaradczych jak dorośli i nie potrafią poradzić sobie z emocjami w trudnych dla nich sytuacjach.

Strach czy może lęk?

Lęk składa się z trzech elementów: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Oznacza to, że lęk powstaje poprzez myśli, które pojawiają się w danej chwili, emocje związane z tą myślą i wszelkie reakcje płynące z ciała. Bardzo istotne pytanie w tym kontekście brzmi: czy to, co odczuwa dziecko w styczności z jakimś bodźcem, to strach, czy lęk?

Tych dwóch pojęć używamy zamiennie, opisując stan, w którym dziecko się czegoś boi. Nie są to jednak terminy, których można używać jako synonimów. Strach to efekt działania na dziecko konkretnego bodźca – to odpowiedź organizmu na to, co zdarzyło się niespodziewanie w danym momencie, np. idąc ulicą, przedszkolak przestraszył się, bo zobaczył nadbiegającego psa, dlatego poczuł strach jako odpowiedź na realne zagrożenie, jakim jest możliwość pogryzienia przez zwierzę. Natomiast lęk dotyczy sytuacji czy rzeczy w pewien sposób irracjonalnych, jest związany z wewnętrznym przeżywaniem przez dziecko sytuacji, które realnie mu nie zagrażają – np. oglądając książkę, dziecko widzi na obrazku psa i zaczyna się bać.

Lęk jest potrzebny

Odczuwanie lęku jest rozwojowe i pełni funkcję adaptacyjną. Jego przeżywanie to nic innego jak zmobilizowanie dziecka do podjęcia działań mających na celu ochronienie siebie oraz wypracowanie skutecznych strategii radzenia sobie z danym zagrożeniem. W związku z tym, że odczuwanie lęku jest u dziecka w wieku przedszkolnym czymś naturalnym, powinno się założyć, że maluch z czasem upora się samodzielnie z danym lękiem.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których mówi się o patologicznym czy chorobliwym poziomie lęku występującym u danego dziecka. Ma to miejsce wtedy, gdy otoczenie może zauważyć, że dziecko pozostaje długo-trwale w permanentnym stresie spowodowanym bodźcem lękowym. Do tego zaliczyć można również wszelkie objawy somatyczne, które pojawiają się u przedszkolaka, np. ból głowy, brzucha, wymioty czy inne charakterystyczne symptomy, jak nocne moczenie. Dziecko nie potrafi poradzić sobie z lękiem nawet przy wsparciu opiekunów, a jego odczuwanie jest dla niego paraliżujące, powoduje trudności w normalnym funkcjonowaniu i jest dezadaptacyjne. W takiej sytuacji warto zasięgnąć porady specjalisty i zwrócić się po pomoc.

Czego boją się przedszkolaki?

Oczywiście to, czego w danym momencie może bać się dziecko chodzące do przedszkola, zależy od jego wieku. Maluch w wieku trzech lat z pewnością może odczuwać lęk przed rozstaniem z rodzicami oraz przed

ciemnością, zwierzętami czy policjantami. U czterolatka bardzo prawdopodobne jest pojawienie się dodatkowo lęku przed różnymi zwierzętami oraz dźwiękami (tzw. lęki słuchowe, np. obawa przed wyciem psa, warkotem silnika). Wiek pięciu lat jest dość charakterystyczny, ponieważ w tym okresie u dziecka zazwyczaj występuje niewiele lęków i są one związane przede wszystkim z konkretnymi sytuacjami, np. wyjściem mamy z domu i lękiem, że ona nie wróci, albo dotyczą kwestii związanych ze zranieniem się czy wypadkiem. Z kolei sześciolatek może odczuwać lęk przed wieloma rzeczami i sytuacjami. Z racji tego, że dzieci w tym wieku oglądają dużo bajek, może pojawić się obawa przed różnymi postaciami czy wydarzeniami pochodzącymi właśnie z telewizji. Dziecko sześciolatnie z pewnością będzie się bało różnych bodźców dźwiękowych, żywołów oraz sytuacji związanych ze skaleczeniem, widokiem krwi czy duchami.

Lęk przed porzuceniem, czyli lęk separacyjny, stanowi pierwszy, podstawowy lęk dziecka rozpoczynającego przygodę z przedszkolem. Oczywiście pojawia się on dużo wcześniej, gdy dziecko jest malutkie i ma silną potrzebę przebywania w bliskiej obecności opiekuna, ale na początku edukacji przedszkolnej może on być szczególnie nasilony. Trzylatki boją się, że rodzice zostawią je w przedszkolu i nie wrócą. Do tego należy dodać nowe miejsce, jakim jest sala przedszkolna, nową panią i grupę społeczną. Wszystko to będzie jeszcze bardziej wzmacniać lęk przez rozstaniem.



Lęk przed ciemnością dość często pojawia się u dzieci w wieku przedszkolnym, które boją się same zasypiać, muszą mieć włączone światło czy nie chcą wchodzić do ciemnych pomieszczeń. Ten rodzaj lęku powiązany jest z lękiem przed potworami, zwierzętami, czarownicami, które mogą czaić się właśnie w ciemnościach.

Przyczyny dziecięcych lęków

Źródeł lęków jest wiele i są one różnorodne. Poniżej omówione zostały te najważniejsze.

Wpływ silnych bodźców zewnętrznych na wyobraźnię

Psychika małego dziecka w wieku przedszkolnym jest bardzo wrażliwa i podatna na wszelkiego rodzaju silne bodźce, zwłaszcza te płynące z oglądanych bajek czy gier komputerowych. Obejrzone sceny – szczególnie te o silnym zabarwieniu emocjonalnym (agresywne, konfliktowe, smutne, z elementami grozy itp.) – często zapadają w pamięć dziecka, które je sobie przypomina i odtwarza na nowo, co staje się źródłem wielu lęków związanych np. z ciemnością czy potworami.

To samo dotyczy liczby bodźców działających na dziecko – jeśli jest ich zbyt dużo i są zbyt intensywne, mogą wywoływać lęk bez żadnej konkretnej przyczyny, a przedszkolak może czuć się bardzo podenerwowany.

Wpływ środowiska rodzinnego

Osoby znajdujące się w najbliższym otoczeniu dziecka mają ogromny wpływ na jego psychikę i samopoczucie. Opiekunowie, którzy nie będą zaspokajać potrzeb dziecka, odpowiadać prawidłowo na jego zachowania lub będą stosować takie metody, jak ośmieszanie i wpędzanie malucha w poczucie bezsilności, będą przyczyniać się do powstawania lęków dziecięcych oraz nasilenia tych już istniejących.

Wpływ środowiska przedszkolnego

Dzieci rozpoczynające edukację przedszkolną – bez względu na wiek – mogą odczuwać lęk