

Lęki, które towarzyszą naszym dzieciom

Autor: Magdalena Zagrodzka



Niektóre dzieci stawiają życiu czoła bez lęku, podczas gdy inne przez całe dzieciństwo czegoś się boją. Strachliwe dziecko potrafi przysparzać wielu kłopotów i być bardzo męczące. Łatwiej będzie nam i naszym pociechom, jeśli uświadomimy sobie, że dziecko nabierze odwagi, gdy je wesprzemy i odpowiednio zareagujemy na jego niepokoje. Ważne jest, by nie przyklejać mu etykietki „płakasy”, „maminsynka”, czy „dzidzi”.

Chociaż trudno jest czasem zachować cierpliwość, musimy wiedzieć, że dziecko potrzebuje naszej pomocy, wsparcia i zrozumienia. Zachowanie dziecka jest jedynie objawem tego, co ono czuje. Prawienie kazań czy karanie nie oduczy dziecka uporczywości i nie nakłoni do współpracy. Aby złagodzić lęk malucha, należy go raczej przytulić, nawiązać kontakt wzrokowy, okazać zrozumienie i rozwiązać obawy, mówiąc np.: „Jesteś bezpieczna. Jestem przy tobie, aby ci pomóc...”.

Dzieci przeżywają wiele lęków, których często nie można wyjaśnić w racjonalny sposób, mimo to istotne jest, by zostały one poważnie potraktowane. Dotyczy to wszystkich dzieci, nie tylko tych, które dorastają w trudnej sytuacji rodzinnej. Również dzieci otoczone atmosferą miłości, opieki i bezpieczeństwa w ciągu pierwszych dziesięciu lat życia przeżywają lęki i troski. Żadna najlepsza matka i żaden ojciec, ani żaden wychowawca nie są w stanie zupełnie zapobiec temu, by dzieci się nie martwiły, bały i były zatroskane.

Jeśli w momentach dziecięcego strachu będziemy umieli malca wesprzeć, nie okazując lęku z tego powodu, że się boi, sprawniej poradzi sobie z późniejszymi problemami. Dorośli powinni pokazać dzieciom, jak zachowuje się ktoś, kto się nie boi. Warto pamiętać, że malec „kupuje” wszelkie reakcje z najbliższego otoczenia i powiela je.

Małemu dziecku należy stworzyć atmosferę spokoju, akceptować jego obawy i nie poganiać, aby przestało się bać. Zrobi to tym szybciej, im szybciej przekona się, że w nas, dorosłych, jego lęki nie budzą wielkiego niepokoju. W kwestii lęku nikomu nie można niczego nakazać czy zabronić. Jeśli ktoś go przeżywa, tylko sam może się od niego uwolnić, my możemy mu jedynie towarzyszyć.

Tak długo jak małe dzieci albo niemowlęta nie mają świadomości własnego „Ja” (która zaczyna się rozwijać dopiero od piętnastego miesiąca życia), przeżywają jedynie reakcje na strach, ale nie rozumieją, co się wtedy odbywa, ani co się z nimi dzieje. Dlatego też zdarza się, że niemowlę przerazi się dzwonka telefonu, w wyniku czego zapoczątkowany zostanie łańcuch fizycznych reakcji. Szybkie bicie serca, fizyczny niepokój wywołuje u dziecka jeszcze większą niepewność. Zaczyna ono płakać, ponieważ dzieją się z nim rzeczy, których nie rozumie oraz na które nie ma żadnego wpływu. Tylko spokój i pocieszenie przez zaufaną osobę mogą przywrócić mu poczucie bezpieczeństwa, którego potrzebuje, aby się uspokoić. Dlatego ważne jest, aby dziecko już bardzo wcześnie nauczyło się nie bać własnego strachu.

Lęki są często związane z określonym poziomem emocjonalnej i umysłowej dojrzałości. Mniej więcej od ósmego miesiąca życia rośnie u dzieci lęk związany z rozłąką. Dziecko zna i rozpoznaje zaufane twarze. Nawet jeśli w tym wieku nie ma jeszcze żadnych złych doświadczeń z obcymi,

reaguje ono lękiem i nieśmiałością. Już sam fakt, że nagle jakby znikąd wyłania się obcy, jest dla niego powodem do zaniepokojenia. Skąd bowiem małe dziecko ma wiedzieć, że poza polem jego widzenia znajduje się jeszcze ogromna przestrzeń, na której żyje bardzo wielu nieznanym mu ludzi?

Każdy wiek ma swoje lęki i aby nauczyć się je rozumieć i rozpoznawać, trzeba przede wszystkim uświadomić sobie, że to, co dla dorosłego człowieka jest czymś oczywistym i nie wzbudza żadnych emocji, dla dziecka może być przerażające.

Każdemu dziecku mogą się przydarzyć jakieś nieszczęśliwe wypadki, które stają się następnie powodem lęków. Obowiązkiem rodziców jest strzec przed nimi swoje dziecko, ale niemożliwe jest całkowite wyeliminowanie uczucia strachu z jego życia. Wydaje się bowiem, że dziecko musi w czasie swojego rozwoju przejść przez pewne fazy stanów lękowych. Oczywiście, występują tutaj różnice indywidualne, ale z pewnością można wyodrębnić typowe lęki występujące w pewnych przedziałach wiekowych dziecka.

KAŻDY WIEK MA SVOJE LĘKI

2 lata:

- Różne lęki, głównie natury słuchowej: pociąg, ciężarówka, grzmoty, splukiwanie wody w ubikacji, odkurzacz.
- Lęki wizualne: ciemne kolory, duże przedmioty, pociągi, kapelusze.
- Lęki przestrzenne: zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, przeprowadzka do nowego domu, lęk przed wypadnięciem do studzienki ściekowej.
- Lęki 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 reakcjami przestrzennymi, na przykład gdy ktoś wchodzi do domu innymi drzwiami.
- Zbliżające się duże przedmioty, np. ciężarówka.

3 lata:

- Dominują lęki wizualne: starzy pomarszczeni ludzie, maski, przebrania (np. klaun).
- Ciemność, zwierzęta, policjanci, włamywacze, wieczorne wyjścia rodziców.

4 lata:

- Powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników.
- Ciemność, dzikie zwierzęta, wyjście matki, szczególnie wieczorem.

5 lat:

- Mniej lęków, przeważnie wizualne.
- Konkretnie obawy o potłuczenie się przy upadku (jakby było ze szkła), 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.
- Obawy przed światem nadprzyrodzonym: duchy, wiedźmy, lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem.
- Przestrzenne: dziecko boi się iść np. do lasu, czy sklepu, co wynika z obawy przed zgubieniem się.
- Obawa przed żywiołami: ogień, woda, grzmot, błyskawice.
- Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju, lęka się również samo zostać w domu.
- Obawia się, że mamy nie będzie w domu, kiedy wróci, że coś się jej stanie, że może umrzeć.
- Dziecko dzielnie znosi duże rany, ale boi się drzazg, drobnych skaleczeń, widoku krwi z nosa.

7 lat:

- Dużo lęków, przede wszystkim wizualnych: ciemność, strych, 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 się nie boi wody, mniej obawia się ciemności, wykazuje lepszą umiejętność oceny sytuacji, a obawy mają swoje uzasadnienie - dotyczą własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole.

10 lat:

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

Jak widać, dzieci są trapiące przez bardzo wiele rozmaitych lęków, niektóre z nich powtarzają się i mogą występować niemal w każdym przedziale wiekowym. Więc przyjrzyjmy się niektórym z nich.

LĘK PRZED CIEMNOŚCIĄ

Jednym z najbardziej powszechnych i najdłużej utrzymujących się lęków dziecięcych jest lęk przed ciemnością. Rozpoczyna się zazwyczaj w połowie trzeciego roku życia i potrafi trwać w tej czy w innej formie przez wiele lat, nawet do wieku dojrzałego.

Przed ukończeniem pierwszego roku życia wiele dzieci wydaje się zupełnie nie bać ciemności (choć zdarza się też, że dziesięcioletnie czy jedenastomiesięczne dziecko wychodzi na czworakach z ciemnego pokoju lub płacze po przebudzeniu się w nocy, a uspokaja się, gdy tylko zostanie zapalone światło i zobaczy bliską mu osobę).

LĘK PRZED PSAMI

Są dzieci, które zupełnie nie boją się psów. U tych, które taki lęk wykazują, ma on zazwyczaj charakter przejściowy. Jeśli dziecko boi się, to ten lęk, jak wszystkie inne trzeba uszanować. Najłatwiej go przezwyciężyć, organizując dziecku tyle rozmaitych doświadczeń z psami, ile jest ono w stanie zaakceptować. Często dziecko boi się dużych psów, zupełnie dobrze znosząc obecność przedstawicieli małych ras, czy też szczeniąt. Inne będą musiały oswojenie się z psami rozpocząć od pluszowych zabawek czy też książeczek i opowiadań o psach. Ważne jest, by do każdego dziecka podejść indywidualnie i dać mu tyle czasu na pokonanie lęku, ile ono samo potrzebuje.

CZEGO NIE WOLNO ROBIĆ, KIEDY DZIECKO SIĘ BOI?

Wyśmiewać się z jego lęków. Zawstydząć go przed innymi. Zmuszać do stawienia czoła lękotwórczej sytuacji, dopóki dziecko samo nie jest jeszcze na to gotowe i dopóki nie będziemy mieli absolutnej pewności, że postępujemy właściwie (a to zdarza się bardzo rzadko). Niecierpliwić się. Zakładać, że dziecko boi się z własnej winy albo z winy rodziców. Uważać, że w tych lękach jest coś złego, nienormalnego.

LĘK PRZED WODĄ

Najwcześniejszy i najbardziej powszechny lęk przed wodą, pojawia się w związku z kąpielą. Może on wystąpić w każdym wieku, ale najczęściej zdarza się między osiemnastym a dwudziestym czwartym miesiącem życia. Dziecko nagle zaczyna odmawiać pójścia do wanny i krzyczy za każdym razem, kiedy zbliża się moment kąpienia. Zasadą jest, że jeśli tego typu lęk się pojawi, należy go uszanować. Im więcej razy wykąpiemy siłą wrzeszczące i opierające się dziecko, tym silniejszy będzie jego lęk. W takiej sytuacji najlepiej na kilka dni zerwać z rutyną codziennej kąpieli. Można zrezygnować z kąpieli w dużej wannie, posłużyć się miednicą ustawioną w pokoju, czy innym przyjaznym dla malucha miejscem.

LĘK PRZED DENTYSTĄ

Większość dzieci odczuwa przynajmniej trochę lęku przed wizytą u dentysty. Jeśli jest to zupełnie zrozumiałe, utrzymujące się w granicach rozsądku strach przed nieprzyjemnym przeżyciem, to nie stanowi on praktycznie problemu, ponieważ dzieci potrafią go opanować i pozwalają na wykonanie niezbędnych zabiegów. Bywają jednak dzieci, które w żaden sposób nie dają się przekonać i z całej siły sprzeciwiają się przeprowadzeniu jakichkolwiek zabiegów na ich zębach. Należy wówczas przesunąć wizytę o kilka tygodni, gdyż jest duże prawdopodobieństwo, że ten lęk sam ustąpi i wtedy dziecko bez większych oporów pozwoli zaprowadzić się do gabinetu.

Bardzo ważną sprawą jest wybór samego dentysty, warto wybrać się do niego wcześniej samemu i omówić problem, aby poznać jego taktykę pracy i podejście do dzieci, a czasem po prostu wygląd zewnętrzny i „sposób bycia”. Właściwe postępowanie z lękami trapiącymi dzieci musi się opierać na zrozumieniu faktu, że lęk nie jest czymś złym i godnym potępienia. Do wszystkich lęków należy odnosić się ze zrozumieniem. U normalnego, zrównoważonego dziecka mają one na ogół krótki

życie. Generalnie nie należy: krzyczeć, zawstydząć ani zmuszać. Czasami najsmardziej jest stać na uboczu, nie doprowadzając zbyt szybko do tego, by dziecko stało się w pełni świadome swych lęków, a jedynie starając się chronić je przed ich zbytnią intensywnością. W innych wypadkach rozsądniej będzie porozmawiać z nim na ten temat i zapewnić, że zawsze może liczyć na waszą ochronę i pomoc.

Czego czasem się boicie?

Zosia: Ja się boję czasem, że pod kołdrą siedzą tarantule. I też jak jest ciemno, to tam w ciemności „pykają” różne rzeczy w domu i ja się boję, że ktoś tam siedzi. Tomek (wtrąca się do rozmowy): Potworów? I panów się boisz? I niedobrych stworków?

Zosia: Jak mam pod kołdrą nogi, to czasem się boję, że tam siedzi jakiś pan i mi ucina palec i mnie boli. I boję się wejść zapalić światło, jak jest ciemno. Boję się, że tam jest jakiś pan za drzwiami i mnie złapie, i jak mama po mnie przyjdzie, to mnie nie będzie. A jeszcze kiedyś koleżanka powiedziała mi, że śniło jej się, że rozsypały jej się kasztany, a jak się obudziła, to zobaczyła, że kasztany się wysypały naprawdę. I od tego czasu boję się, że sny mogą się sprawdzić. I jak przyśni mi się coś złego, to się bardzo boję.

A czego bałaś się kiedyś, a teraz już się nie boisz?

Zosia: Kiedyś bałam się, że żołnierze mogą mi zrobić coś złego. Myślałam, że są źli, bo strzelają i robią krzywdę „normalnym” ludziom.

Co robią twoi rodzice i opiekunowie, gdy mówisz im o tym, że się boisz? A co chciałabyś, aby robili?

Zosia: Chciałabym, aby sprawdzili te odgłosy, których się boję.

A jeśli chodzi o pająki i to „uciniąnie palców”, jak rodzice mogą ci pomóc, żebyś się nie bała?

Zosia: Niech pomyślę. Żeby częściej ktoś przy mnie zasypiał. Może gdyby było jaśniej w pokoju, to może bym się nie bała? Nie lubię, jak mama mówi, że jestem już duża i mam sobie sama poradzić. Z czym ?

Zosia: Na przykład z zapalaniem światła. Ja się boję i chcę, żeby ktoś ze mną poszedł i je zapalił. Nie boję się sama. A jak mi się coś przyśni, to chcę, żeby mi ktoś powiedział, że sny się nie sprawdzają i żeby mi wytłumaczył, czym są sny.

A co robicie sami, gdy się czegoś boicie, żeby przestać się bać?

Zosia: Robię coś przyjemnego, miłego. Oglądam swoje gazetki, książki i staram się zapomnieć.

Tomek: Ja tylko potworów wielkich się boję i duchów. I robaków dużych, i strzelaków (pistoletów). I panów, co strzelają. I inne chłopaki, co mają takie łapacze i łapią, a potem nie można wyjść.

A czego się bałaś jak byleś mały?

Tomek: Kiedyś mi się śniło pudełko, na którym była krew i robaki w tej krwi. I śniło mi się, że nadepnąłem to pudełko i wtedy się bałem. Ale potem się obudziłem i pudełko zniknęło.

A jak jest ciemno, to jak ci wtedy pomóc, żebyś się nie bał?

No, zapalić światło.

A jak się boisz robaka, to jak ci można pomóc?

Tomek: To wtedy chcę, żeby mama wystraszyła tego robaka i żeby uciekł, i ja się nie będę wtedy go bał.

Jak widać, „teoria” nie odbiega od praktyki. Jak mówią same dzieci, rozwiązanie jest proste: strachy przegonić, dziecko przytulić, zapalić światło, przegnać robaki, chwilę porozmawiać, okazać więcej miłości i cierpliwości. Tak jak realne są w życiu dzieci lęki i strach, tak realna może być osoba Jezusa Chrystusa. Rodzice są powołani do tego, by wprowadzać w życie swoich dzieci realność obecności Jezusa, który zabiera strach i lęki. Dziecko, które zaufa Jezusowi, można uczyć o obecności i realności Pana Jezusa, a także o Jego mocy. Należy też modlić się z dzieckiem o to, by przestało się bać i wierzyło, że Jezus jest zawsze z nim i zawsze może pomóc. Pomocny może również okazać się werset biblijny (Joz.1:9, Ps. 118:6, Hebr. 13:5b), którego dziecko nauczy się na pamięć i będzie sobie powtarzało, gdy zaczyna się czegoś bać.

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (2/2004)