

Dziecięcy lęk

Opracowała psycholog Anna Ziółkowska

Lęk to trudny temat i trudna emocja. Zdarza się że dzieci wrażliwe boją się w sytuacjach obiektywnie niezagrażających. Lęki objawiają się w koszmarach sennych, zamartwianiem się, ogólnym załęknieniem i nadmierną wrażliwością, lękiem w konkretnych sytuacjach np. przed ciemnością, strachem przed jakimś zwierzęciem lub przedmiotem. Każde dziecko może objawiać je inaczej, mogą one też co innego oznaczać.

Dorosłym trudno jest to zrozumieć, lęki są bagatelizowane, czasami traktowane, jako wymysł. Czasami tak drażnią rodziców, że starają się je wyperswadować krzykiem, nerwowym racjonalnym tłumaczeniem, które być może trafiłoby do dorosłego, ale nie do dziecka. Dziecko to nie jest niższy dorosły, nie trafiają do niego te same argumenty. Aby wygrać z lękami, najpierw trzeba je zrozumieć, dotrzeć do przyczyn i mechanizmów, które je podtrzymują.

Pierwszą rzeczą nad którą należy się zastanowić to, kiedy pojawiły się lęki. Czy zbiegły się w czasie z jakimś ważnym wydarzeniem? Ze śmiercią kogoś bliskiego, narodzinami rodzeństwa, rozstaniem rodziców, zmianą szkoły, długotrwałym wyjazdem, pojawieniem się nowej osoby w otoczeniu dziecka? Pamiętajmy o tym, że znów musimy postarać się spojrzeć na świat oczami dziecka. Dla dorosłego remont w domu nie jest wydarzeniem mogącym wpłynąć na jego funkcjonowanie, dla dziecka może być na tyle ważny, że wpłynie na nie emocjonalnie, zmieniając stałą przestrzeń życiową do której było przyzwyczajone i w której czuło się bezpiecznie. Oczywiście nie namawiam do tego, aby w życiu dziecka wszystko wyglądało identycznie od narodzin do dorastania lecz do uważności w spostrzeganiu. Jeżeli problem lęków się pojawił poszukajmy zmiany, która mogła być dla dziecka istotna.

Ważną rzeczą jest to, że lęk może nie być ukierunkowany na to co dziecko przedstawia, jako przedmiot strachu. Znaczy to tyle, że jeżeli dziecko reaguje panicznym lękiem na psa, nie musi oznaczać że boi się psa lecz lękiem objawia się jego napięcie emocjonalne. Lęk może być objawem napięcia.

Często zdarza się, że lęki pojawiają się wraz z narodzinami młodszego rodzeństwa. Mogą być wtedy wyrazem potrzeby zwrócenia na siebie. Lęki mogą odzwierciedlać obawę przed opuszczeniem przez rodziców, napięcie związane z rywalizacją z rodzeństwem, niepokój o to czy dziecko sprawdzi się w roli starszego brata, czy siostry. Jeżeli mamy podejrzenia, że taka sytuacja może być przyczyną lęków dziecka ważne jest, aby znaleźć chwilę na spędzenie wspólnego czasu z dzieckiem. Dobrze jest znaleźć czas na zabawę z dzieckiem, poświęcony tylko jemu. Na przykład wspólna gra planszowa tylko taty z dzieckiem lub tylko mamy z dzieckiem. Ten czas naprawdę nie musi być długi, ważne żeby był systematyczny, wystarczy 15 minut każdego dnia, na zmianę raz mama raz tata.

Krótkich atrakcyjnych zabaw na taki czas jest wiele. Są gry planszowe, zabawy edukacyjne, można czytać bajkę, piec razem ciasteczka, naprawiać wspólnie samochód, wyjść na spacer lub wybrać którąś z zabaw poprawiających relację opisanych przeze mnie tutaj.

Bywa i tak, że lęku nie można umiejscowić w czasie jakiejś zmiany w życiu dziecka, że nic ważnego się nie wydarzyło lub że dziecko przejawia lęk od zawsze. Warto jest zastanowić się nad tym, jaka postać przyjmuje czy jest uogólniony czy jest tak zwaną fobią, czyli strachem przed czymś konkretnym.

Lęk uogólniony może być przejawem pewnej atmosfery, która jest w domu. Zdarza się, że rodziny przekazują lęk dzieciom lub jednemu tylko dziecku. Bywa tak w rodzinach, które mają w poprzednich pokoleniach, jakąś historię uruchamiającą lęk np. nagła śmierć rodzica, wujka, dziadka czy też kolegi lub poczucie, że świat jest zły, bo ludziom nie można ufać, ktoś kiedyś był dotkliwie oszukany, okradziony lub skrzywdzony. W takich rodzinach przekazuje się strach przed światem często nieświadomie w ciągłych ostrzeżeniach, wyolbrzymianiu krzywd czy cierpień, przestrofach w lęku rodziców. Taki problem często dotyczy też dzieci, których rodzice wykonują zawód, w którym spotykają się ze złem, ludzkim cierpieniem jak np. policjanci, sędziowie. Taka praca nierzadko powoduje przesiąknięcie przekonaniem, że zło jest wszechobecne, bo spotyka się jego skutki codziennie, powoduje to podświadome przekazywanie swojego lęku dziecku.

Lęk może wiązać się także z nadopiekuńczością rodziców. Takie przekazywanie obaw i niebezpieczeństw świata dotyczy często rodziców dzieci, które miały problemy zdrowotne we wcześniejszym dzieciństwie lub nawet okresie ciąży. Chęć chronienia dziecka u matek, które przeżyły zagrożenie zdrowia swojej pociechy jest naturalna, jednak trzeba być świadomym, kiedy nabiera zbyt dużej intensywności. A kiedy jej nabiera? Odpowiedź nie jest jednoznaczna, bo każda sytuacja, osobowość, umiejętności i realia są inne. Należy jednak wiedzieć, że nadopiekuńczość, która nie pozwala na rozwój jest troską nadmierną. Tu przebiega granica. Rozwój jest prawem dziecka, a pozwalanie nań rodzica jest jego obowiązkiem. Wszelkie działania stopujące naturalny rozwój dziecka są dla niego krzywdzące. Mogą powodować lęki, także lęk separacyjny (więcej TUTAJ), trudności w relacjach, czasami prowadzić do głębokich zaburzeń. Jakkolwiek mama drżąca na myśl o tym, że siedmiolatek może sam pójść do pobliskiego sklepu lub tata obskakujący dwuletnią córkę, aby się nie przewróciła na rowerku wyrażają tylko swoją troskę, to przy okazji zarażają dziecko swoim lękiem. Nieraz widywałam rodziców odprowadzające dzieci do przedszkola ze łzami w oczach (rodziców), uspokajające panicznym szeptem „Tylko się nie bój, wszystko będzie dobrze”. Pytanie tylko do kogo kierowali te słowa, do siebie, czy do syna? Pamiętajmy, że nasze komunikaty to nie tylko słowa, ale cały ładunek emocjonalny, który za sobą niosą. Na poziomie słów przekaz jest uspokajający, trafiony, jednak twarz, ton głosu, postawa ciała wyrażają ogromne napięcie, które dziecko chłonie. Zatem warto jest się zastanowić, czy mój przekaz do dziecka kształtuje jego odwagę, czy podsyca lęk.

Warto także zastanowić się jak sami rodzice reagują na potencjalnie trudne sytuacje. Czy sami prezentują lęk, jako pierwszorzędną reakcję, czy odważnie stawiają czoła trudnościom. Nie można przecenić roli modelowania (więcej o modelowaniu TUTAJ) w wychowaniu dzieci. Modelowanie to przedstawianie sposobów na radzenie sobie. Jeżeli rodzice z okrzykiem i przerażeniem w oczach padają na kolana przed dzieckiem, które nabiło sobie guza pokazują mu, że tak właśnie się reaguje. Jeżeli natomiast rodzic pokazuje swoim zachowaniem, że świat jest bezpiecznym miejscem, a trudności, które go spotykają są do przejścia zaszczenia taki właśnie sposób postępowania dziecka.

Pamiętajmy, że rodzice kształtują swoje dzieci. Oczywiście rodzą się one z pewnym temperamentem, osobowością, predyspozycjami, jednak wpływu wychowawczego, szczególnie z obserwacji nie da się przecenić.