

„Każdy wiek swoje lęki ma...”

Lęk jest naturalną reakcją, którą przeżywają wszyscy ludzie. Pełni bardzo ważną funkcję adaptacyjną także w życiu dzieci - dzięki niej młody człowiek uczy się oceniać niebezpieczeństwo danej sytuacji oraz poszukiwać, tworzyć i stosować własne strategie pomagające mu poradzić sobie w różnych sytuacjach. Z rozwojowego punktu widzenia lęk stanowi pożądany element prawidłowego rozwoju.

LĘKI ROZWOJOWE

W miarę rozwoju dzieci, treść ich lęków na ogół odzwierciedla zmiany w ich rzeczywistości. W początkowych etapach życia mają one charakter uogólniony, wyobraźniowy, dominujący i niekontrolowany (jak np. lęk przed nieokreślonym potworem, który czai się w mroku). Z czasem przekształca się on w bardziej zróżnicowane, konkretne, realistyczne obawy dotyczące akceptacji ze strony rówieśników i osiągnięć szkolnych. Istnieją oczywiście różnice indywidualne w doświadczaniu lęków rozwojowych, związane chociażby z wydarzeniami w życiu dziecka, ale mówiąc ogólnie - każdy wiek ma swoje lęki. Oto ich krótki opis:

- W 2 roku życia dzieci mogą doświadczać wielu lęków, w szczególności przestrzennych (np. przed ruchem, przesuwaniami przedmiotów, nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi – kiedy ktoś wchodzi do domu), słuchowych (obawa przed grzmotem, pociągami) oraz wizualnych (np. przed ciemnymi kolorami, dużymi przedmiotami);
- Po 3 roku życia dominują lęki wizualne (np. lęk przed maskami, czarownicami), lęk przed ciemnością, zwierzętami, ciemnością, włamywaczami, policjantami a także związane z wieczornym wyjściem rodziców. Im bardziej rozwinięte zdolności poznawcze jest dziecko, tym więcej lęków może ono przejawiać;
- Między 4 a 5 rokiem życia, niezależnie od aktualnych wydarzeń, pojawiają się lęk przed śmiercią i związane z nim pytania. Aż do 5 roku życia dzieci nie kojarzą śmierci z końcem ostatecznym. Pojawia się także niepokój związany z rozstaniem z mamą - obawa, że rodzic nie wróci;

- Między 5 a 9 rokiem życia dominują lęki przed istotami nadprzyrodzonymi, postaciami z bajek i filmów, przed ciemnością, maskami, krzywdą fizyczną, skaleczeniem, żywiołami, pozostawieniem 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, krzywdą fizyczną i ciemnością;
- Od 12 roku życia lęki dziecięce przypominają coraz bardziej obawy dorosłych i dotyczą problemów w domu i rodzinie, relacji rówieśniczych i społecznych, wyglądu osobistego, szkoły i niepowodzeń, osiągnięcia aktualnych celów i katastrof naturalnych.

Każde dziecko musi w czasie swojego rozwoju przejść przez pewne fazy stanów lękowych. Większość lęków mija w miarę tego, jak dziecko uczy się czego można się spodziewać w różnych sytuacjach i jak sobie z nimi poradzić.

LĘK A STRACH

Lęk jest często mylony z emocją strachu. Są jednak między nimi istotne różnice. Strach wywołany jest przez konkretny bodziec, odpowiada na sytuację spostrzeganą, jako zagrożenie nagłe – „tu i teraz”. Związek pomiędzy doświadczanym strachem a jego źródłem jest widoczny, a uwaga dziecka jest skupiona na zagrożeniu, a nie na objawach. W przypadku lęku mamy do czynienia z niejasnym źródłem, jego początek trudno ocenić. Lęk jest nieuchwytny, przewlekły, wszechobecny a organizm jest w stanie wzmożonej czujności, trudny do samoregulacji, uporczywy.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST LĘK?

Lęk składa się z elementów poznawczych (myśli, które się pojawiają), emocjonalnych (emocje, które mu towarzyszą), somatycznych (reakcje z ciała) oraz behawioralnych (zachowanie). Poznawczym objawem lęku są ruminacje, czyli nadmierne zamartwianie się oraz oczekiwania lękowe (czyli nastawienie, że w danej sytuacji wydarzy się to, co najgorsze). Na poziomie fizjologicznym dzieci

mogą uskarżać się na rozlane bóle w okolicy podbrzusza, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, drżenie ciała, pocenie się, rumieńce, szybkie picie serca, spłycony oddech. Reakcją behawioralną na lęk jest najczęściej unikanie. Może być to także drżący głos, sztywna postawa ciała, płacz, obgryzanie paznokci, ssanie kciuka.

MAMO, TATO. WŁAŚNIE PRZEŻYWAM LĘK

Jak widzimy, lęk jest stanem złożonym. Dzieci nie zawsze są świadome, że przeżywają lęk. Mają tendencję do wyrażania lęku nie wprost, stosując liczne strategie rozładowywania go, m.in.:

1. **Regresję**, czyli radzenie sobie z lękiem w sposób właściwy dla wcześniejszych etapów rozwojowych, np. moczenie się, dziecinną mowę, domaganie się opieki właściwej dla młodszych dzieci;
2. **Nawyki ruchowe**, czyli czynności zmniejszające nagromadzone napięcie, jak np.: obgryzanie paznokci, kręcenie włosów wokół palca, wyrywanie włosów, kiwanie się, masturbacja. Sposoby te przyczyniają się paradoksalnie do wzrostu napięcia emocjonalnego);
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 reedukacji zagrożenia lub uzyskania aprobaty otoczenia;
4. **Strategie poznawcze**, kiedy dziecko usiłuje zmienić sposób postrzegania trudnej sytuacji lub samego siebie. Pojawiają się konfabulacje, myślenie magiczne;
5. **Ucieczka w chorobę**, początkowe reakcje fizjologiczne, utrwalają się, gdyż pozwalają uniknąć lękotwórczej sytuacji;
6. **Ucieczka w wybrane zachowanie**, dziecko poszukuje wybranego zachowania, które może w danym momencie obniżyć lęk. Można zaobserwować uzależnienie od komputera, telewizji, jedzenia.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W POKONYWANIU LĘKÓW ROZWOJOWYCH

Rodzice oraz osoby z najbliższego otoczenia dziecka mają ogromny wpływ na wybór radzenia sobie z lękiem przez dziecko. Pewne postawy mogą nasilać

zachowania lękowe dzieci, inne kształtują strategie poradzenia sobie z nim. Strategie, które mogą nasilać lęk to:

- Bagatelizowanie lęków: „To nie jest takie 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 takie straszne”,
- Próby chronienia dziecka przed lękami, unikanie sytuacji mogących wywołać lęk,
- Okazywanie zniecierpliwienia i ponaganie,
- 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 nie dramatyzowanie,
- Powstrzymanie się od proponowania rozwiązań na korzyść aktywnej współpracy rodzica z dzieckiem nad kreowaniem rozwiązań,
- Posługiwanie się językiem zrozumiałym dla dziecka,
- Uwzględnianie indywidualnego tempa radzenia sobie z lękiem,
- Towarzyszenie dziecku w wypracowywaniu **własnych** strategii radzenia sobie z lękiem i wzmacnianie pojedynczych kroków,
- Okazywanie akceptacji i budowanie zaufania dziecka do samego siebie.

Aby pomóc dziecku przepracować dany lęk, pomocne będą:

1. Bajki, które oferuje dziecku symbole ważne do przetwarzania lęku. Opowiadana bajka powinna być jasna i prosta, zawierać szczęśliwe zakończenie, zawierać elementy z życia dziecka lub elementy znajome. Warto powtarzać bajkę tyle razy, ile dziecko potrzebuje, wyrażając takie życzenie. Pragnienie powtórzenia jest najczęściej związane z

przepracowywaniem aktualnie najważniejszego problemu. Zainteresowanie bajką najczęściej mija, gdy temat jest porządnie przetworzony a lęk wygasa.

2. Rytuały, dają poczucie kontroli nad sytuacją (np. noszenie ze sobą ważnego dla siebie przedmiotu). Są pewną formą troszczenia się o siebie. Zachęcają do samodzielnego zachowania i przejmowania odpowiedzialności.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

Chociaż lęk jest oczekiwanym elementem typowego rozwoju, staje się on zaburzeniem, kiedy wykracza poza to, czego można by się spodziewać w danej sytuacji i zakłóca funkcjonowanie dziecka.

Lęk uznajemy za patologiczny jeśli wiąże się ze znacznym pogorszeniem funkcjonowania dziecka, jest nadmiernie nasilony, objawy utrzymują się w sposób rwały. Dziecko z zaburzeniami lękowymi ma liczne zniekształcenia procesu myślenia, w tym: nadmierna koncentracja na sobie, nadmierny krytycyzm, nadmierne zaabsorbowanie byciem ocenianym, postrzeganie niejasnych zdarzeń jako zagrażających, przecenianie prawdopodobieństwa negatywnych zdarzeń i ich wpływu na dziecko.

Ważne, aby w takiej sytuacji, skorzystać z pomocy specjalisty zajmującego się lekami 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