

JAK OSWOIĆ LĘK U DZIECKA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA?

Strach jest jedną z tych emocji, która towarzyszy nam od urodzenia. Jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje oceniane przez nas jako zagrażające i niebezpieczne. O ile jednak my – dorośli – dysponujemy licznymi możliwościami obrony zarówno przed niebezpiecznymi zdarzeniami, jak i nieprzyjemnymi emocjami, o tyle dzieci są w pełni zależne od swoich rodziców i wychowawców. Im są mniejsze, tym bardziej zdane na swoich opiekunów. Dlatego też dużo częściej konfrontowane są z takimi uczuciami, jak: bezradność, zależność, lęk, strach czy smutek. Zwłaszcza w sytuacjach trudnych, w których przychodzi im funkcjonować (choćby takich, jak obecnie - w dobie pandemii).

Oczywiście strach jest potrzebny. Bez niego nasz gatunek by wyginął. Strach pomaga nam uniknąć niebezpieczeństwa, zmobilizować się do działania, do ucieczki. Zatem w momentach, gdy istnieje realne niebezpieczeństwo (np. pożar, blisko przejeżdżający samochód, głośny hałas, itp.) często decyduje o naszym przetrwaniu. Natomiast lęk jest emocjonalnym niepokojem w stosunku do zagrożenia, które może być irracjonalne. Pojawia się zwykle w sytuacjach niepewności wówczas, gdy nie mamy kontroli nad tym, co się dzieje. Ponieważ dziecko bardzo często nie jest w stanie odróżnić zagrożenia rzeczywistego od irracjonalnego, więc lęk i strach w zasadzie przeżywa równie mocno i intensywnie. Oczywiście każde dziecko jest inne. Zdarzają się dzieci mniej lub bardziej lękowe. Dzieci bardziej wrażliwe będą zdecydowanie silniej przeżywać lęki niż te, które nie wykazują nadmiernej wrażliwości, są pewne siebie, dobrze radzą sobie z trudnymi emocjami. Również trudne doświadczenia życiowe (np. rozwód rodziców, przemoc rówieśnicza czy przeżycie silnego urazu, chociażby pobytu w szpitalu) sprawiają, że dziecku trudniej poradzić sobie z lękami.

W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wyobraźnia dziecka pracuje bardzo intensywnie. W efekcie, gdy młody człowiek słyszy informacje lub ogląda obrazy w telewizji, grach komputerowych, filmach (nawet bajkach), chłonie dane z programów informacyjnych, czasem pełnych przemocy i ludzkiego nieszczęścia, a nawet książek, których do końca nie rozumie i łączy je z wytworami własnej wyobraźni, wówczas wyimaginowane myśli czy obrazy mogą stać się źródłem silnego i długotrwałego lęku.

Zawsze pewien poziom lęku – w zależności od poziomu wrażliwości dziecka i jego dotychczasowych doświadczeń- pojawia się, gdy dziecko zdarza się z nową sytuacją, np. trafia do szpitala albo pewnego dnia zostaje przedszkolakiem. To, co dla niego nowe, inne niż dotychczas, niesie za sobą trudne emocje. Często powoduje też zachwianie poczuciem bezpieczeństwa. W takiej sytuacji zawsze należy pomóc dziecku stawić czoło lękom. Jak to zrobić?

My - rodzice - często mamy tendencję do nieświadomego popełniania błędów mającego ochronić nasze dziecko. Dziecko się czegoś boi, więc staramy się unikać negatywnego bodźca. Niestety taka strategia jest zgubna, ponieważ nie zmniejsza u dziecka poczucia lęku, a wręcz go nasila. Dziecko otrzymuje informację „rodzic chroni mnie przed tym, czego się boję, a więc musi to być naprawdę niebezpieczne”.

Czego więc nie wolno nam robić?

- mówić: „Nie bój się”. Jeszcze nigdy nikt nie przestał się bać po tych słowach. To po prostu nie działa!;
- ośmieszać dziecka: „Taki byłeś bohater, a teraz się boisz?!“;

- śmiać się z lęków dziecka, umniejszając jego uczucia: ‘To bzdura, żadnych duchów nie ma, nie wymyślaj takich rzeczy’. Nawet jeśli duchów nie ma, to jednak jego emocje są bardzo prawdziwe,
- zawstydząć przed innymi, zarówno dorosłymi, jak i innymi dziećmi;
- porównywać ze sobą: „Ja w Twoim wieku...” lub innymi dziećmi: „Twoi koledzy z klasy już dawno się nie boją”,
- wrzucać dziecka na „głęboką wodę”. Może i na niektóre dzieci to zadziała, ale często efekt jest przeciwny i lęk dziecka, spotęgowany kolejnym urazem – jeszcze silniejszy.

Co zatem możemy zrobić?

1. Być w bliskiej relacji z dzieckiem i interesować się jego sprawami. Warto prowokować syna/ córkę do rozmów, opowiadać o swoich emocjach i doświadczeniach, zachęcać do szczerości. Dzieci bardzo lubią słuchać o tym, co przeżywali bliscy im dorośli, gdy byli w ich wieku. Gdy już dziecko opowie o tym czego się boi, już jego lęk jest troszkę oswojony. Później może to jeszcze narysować, nazwać, a nawet nadać imię „potworowi”.
2. Spróbować zaprzyjaźnić się z „potworem”, budzącym lęk. Warto wyjaśnić, że np. przerażające wilkołaki wcale nie zjadają dzieci, bo wolą zielony groszek i bagietkę. W ten sposób zresztą możemy je nie tylko „udobruchać”, ale nawet sprawić, że gdy będziemy mieli takie smakołyki w zasięgu ręki, wówczas będą się do nas łąsić, byśmy dali im chociaż kawałek... Oczywiście nie musi być to jedzenie, może to być jakaś konkretna rzecz, np. szklane kuleczki czy małe gałązki, i przygotować kilka z dzieckiem. Dziecko może mieć je zawsze przy sobie w kieszeni, i kiedy tylko pomyśli o swoim „potworze”, będzie mieć na niego sposób. Dzięki tej metodzie dziecko zyska poczucie kontroli nad sytuacją, bo to ono wówczas jest „góram” i to potwór musi zabiegać o jego łaskę...
3. Dobrym sposobem na oswojenie lęku jest również „magia”. „Magiczna” może być substancja, która potrafi przepłoszyć „potwora”, którą można np. spryskać cały dom, bo nielubiany gość za nią nie przepada i zapewne wówczas się nie pojawi. Można przygotować specjalną „magiczną” butelkę, można udekorować miejsce, w którym będzie zawsze stała (powinna być zawsze w widocznym miejscu, „pod ręką”). „Magiczne” właściwości może mieć również maskotka, figurka czy amulet. Warto stworzyć do niej odpowiednią historię, by dziecko poczuło się naprawdę ważne, a magiczny przedmiot zyskał ogromną moc, mającą siłę bronić tego, kim się opiekuje, przed wszelkimi niebezpieczeństwami.
4. Stosować metodę małych kroków i podążania za dzieckiem. Jeżeli nie wywieramy presji na dziecku, nie przekupujemy go, pozwalamy mu na własne, nawet długotrwałe, przepracowywanie lęku, a nasze wsparcie polega jedynie na towarzyszeniu dziecku w tej drodze – to dziecko czuje się w pełni zaakceptowane i bardziej skłonne do stawiania czoła wyzwaniom.
5. Skuteczną metodą walki z „potworami” jest zabawa, która doskonale oswaja lęki. Stosujcie ją, jak tylko możecie. Doskonale sprawdzą się tutaj wszelkie ludziki, zwierzątka i inne figurki, jakie tylko macie pod ręką. Mogą być nawet zwykłe pluszaki. Podczas zabawy mamy możliwość tak pokierować aktywnością naszych postaci, żeby nawiązać do lęków, które dziecko manifestuje. Jednocześnie zapewniając swobodną i radosną atmosferę jesteśmy w stanie „przemycić” niepokojące dziecko treści i zamodelować możliwe poradenie sobie z sytuacją. Również dziecko, będąc w bezpiecznych warunkach, gdy jest spokojne i ma zapewnioną atmosferę komfortu psychicznego, jest bardziej skłonne, by wygenerować pomysły dla własnych postaci na poradenie sobie z tkwiącymi w nich lękami. W ten sposób znajduje rozwiązanie na pokonanie własnych „potworów”.

6. Dla niektórych dzieci pomocne będzie również stworzenie fizycznej bariery chroniącej go przed niebezpieczeństwem. Możemy poszukać rzeczy, która stanie się tzw. barierą bezpieczeństwa, np. pościel, kocyk, krzesło odgradzające od drzwi wejściowych czy szafy. Wówczas żaden potwór nie będzie mógł się do niego zbliżyć. Dzięki takim rytuałom zwiększamy też poczucie bezpieczeństwa u dziecka.
7. Przydatne również są w takich sytuacjach bajki terapeutyczne, które można odnieść do konkretnej sytuacji. Za ich pomocą można mądrze wspierać dziecko, aby miało siłę pokonywać życiowe przeszkody. Dzieci utożsamiają się z bohaterem opowiadania, dzięki czemu zdobywają odwagę, by podjąć próbę zmiany i zyskać nadzieję na możliwość odniesienia sukcesu, w tym również zrozumienia i oswojenia własnego lęku. Maluchy czują ulgę już dzięki samemu wysłuchaniu bajki; „poznając” kogoś, kto ma podobne kłopoty jak one, czują się zrozumiane, nie mają już poczucia osamotnienia i nie doświadczają tak silnego wstydu. Dzięki nim mogą obniżyć poziom lęku. Nabywają też umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
8. Zachęcanie do kontaktów z rówieśnikami. Czasem sprawę rozwiązuje sama obecność innych dzieci. Gdy dziecko znajdzie się w grupie rówieśniczej, która nie wykazuje tak silnego lęku w związku z daną sytuacją, być może silnie zadziała potrzeba przynależności do grupy i ośmieli się na tyle, by spróbować przełamać lęk i stawić czoła „potworowi”.
9. Oswoić własne lęki. Psycholodzy zgodnie uważają, że jeśli Wasze dziecko czegoś się boi, to warto jest przyjrzeć się sobie. Często jest tak, że jeśli rodzice się czegoś boją, to w nieświadomy sposób przenoszą te lęki na dzieci. Zwłaszcza dzieci uznawane za tzw. lękliwe są nadmiernie wyczulone na niepokój innych ludzi. W takich sytuacjach warto samemu przepracować ten problem albo np. poprosić partnera, by ze spokojem pracował z dzieckiem nad jego lękami.

Literatura:

- I. Romberg – Asboth „Kiedy dusza dziecka płacze”,
- F. L. Ilg. Louise Bates Ames, Sidney M. Baker „Rozwój psychiczny dziecka. Od 0 do 10 lat”,
- www.coaching.focus.pl
- www.nebule.pl

Opracowały:

Magdalena Sobolewska - psycholog

Magdalena Chętka - psycholog