

## Dziecięce lęki – jak pomóc dziecku i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa?

Strach jest naturalną reakcją organizmu na zagrażające i niebezpieczne sytuacje. Już od pierwszych chwil życia dzieci doświadczają różnego rodzaju lęków, które bardzo często są związane z naturalnym procesem rozwoju i charakterystyczne dla danego wieku. W niemowlęctwie lękotwórcze są głośne dźwięki i gwałtowne ruchy, ok. ósmego miesiąca życia pojawia się strach przed obcymi osobami, zaś w wieku przedszkolnym – fazie gwałtownego rozwoju wyobraźni, występują lęki przed potworami, ciemnością lub postaciami z książek czy filmu. Choć dla nas – dorosłych dziecięce lęki wydają się często irracjonalne, trzeba pamiętać, że u dzieci wywołują one prawdziwe uczucie strachu i nie można ich bagatelizować.



### Dziecięce lęki:

- **lęk separacyjny** – obawa i strach przed rozdzieleniem z rodzicami, zwłaszcza mamą,
- **lęk uogólniony** – nadmierne zamartwianie się towarzyszące dziecku bez konkretnej przyczyny,
- **fobie** – lęk przed konkretnym obiektem czy sytuacją, np. przed zwierzętami, śmiercią, przebywaniem w zamkniętych pomieszczeniach,
- **społeczne zaburzenia lękowe** – przedłużająca się normalna faza lęku przed obcymi, która ma związek z zaburzeniami osobowości typu unikającego,
- **zaburzenia obsesyjno-kompulsywne** – próby radzenia sobie przez dziecko z uczuciem lęku poprzez wykonywanie rytuałów, czyli czynności przymusowych, które tego lęku nie redukują, a tylko go nasilają i utrwalają,
- **zespół stresu pourazowego** – stanowi następstwo przerażającego wydarzenia, sytuacji zagrażającej bezpośrednio życiu, która powraca pod postacią myśli i wspomnień z nim związanych.

### Co może zrobić rodzic?

- przede wszystkim nie wyśmiewać czy zawstydząć!
- cierpliwie wysłuchać i starać się zrozumieć,

- nie stosować tzw. terapii szokowej, polegającej na bezpośrednim kontakcie z lękotwórczym czynnikiem, kiedy dziecko nie jest na to gotowe.

### Strategie pokonywania lęku

Jeśli przyjdzie taki dzień, kiedy w naszym domu „zamieszkają potwory”, warto zastosować kilka strategii, by wzmocnić poczucie bezpieczeństwa dziecka:

- Strategia 1: „potworze, oswoję cię”.

Tak pokazujemy dziecku, że z tymi okropnymi potworami można się zaprzyjaźnić. Tłumaczymy, że one wcale nie zjadają dzieci, a wolą marchewkę i brokuły, a kiedy je poczęstujemy np. sałatką, to na pewno zostaną naszymi przyjaciółmi. Można też pokazać, że potwory lubią jakąś konkretną rzecz, np. kolorowe kamyki, i przygotować kilka z dzieckiem, dzięki temu maluch zawsze może mieć je w kieszeni, przy sobie i kiedy tylko pomyśli o złym potworze, będzie miał na niego sposób.

- Strategia 2: „pokonanie”.

Tym razem pokazujemy dziecku, że istnieją magiczne sposoby na wygonienie potwora z pokoju, np. spryskanie całego domu konkretnym zapachem, za którym nie lubiany gość nie przepada i pozostawienie buteleczki z preparatem w widocznym miejscu, by zawsze szybko można było po niego sięgnąć. Można przygotować specjalną butelkę, kolorową, magiczną, można udekorować miejsce, w którym będzie zawsze stała. Angażując w takie czynności dzieci, dajemy im pewne poczucie kontroli nad sytuacją, dzięki czemu lęk zostaje zmniejszony.

- Strategia 3: „magiczna osłona”.

Szukamy rzeczy, która stanie się tzw. barierą bezpieczeństwa, np. pościeli, kocyka, pieluszki. Kiedy otulimy nią mocno malucha, żaden potwór nie będzie mógł się do niego zbliżyć. Dzięki takim rytuałom zwiększamy poczucie bezpieczeństwa u dzieci.

- Strategia 4: „mam swojego obrońcę”.

Prosty i skuteczny sposób, nie tylko na potwory, ale na danie dziecku poczucia bezpieczeństwa w gotowej postaci, czy to maskotki, czy innej figurki. Warto stworzyć do tego odpowiednią historię, by dziecko poczuło się naprawdę ważne, a nowy członek rodziny był wyjątkowy np. miś, który przyleciał z odległej krainy, by dzielnie bronić malucha przed potworami.

Można oczywiście stosować kilka strategii naraz – ważne, by zmniejszyły lęk u dziecka. Przydatne również są w takich sytuacjach bajki terapeutyczne, które można odnieść do konkretnej sytuacji czy lęku.