

„Dziecięce lęki – jak sobie z nimi radzić”

Spotykając się z Państwem na łamach naszej lokalnej gazety pragnę przybliżyć temat dziecięcych lęków.

Pojęcie lęku może budzić w nas rodzicach różne emocje, tym bardziej jeśli dotyczy naszej pociechy. Dlatego kilka informacji na powyższy temat może sprawić, iż będziemy w stanie pomóc dziecku przejść ten przykry stan i / lub skorzystać z porady specjalisty np. psychologa z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabierzowie.

Lęku doświadcza w swoim życiu każdy człowiek. W odpowiedniej dawce jest on potrzebny, gdyż ostrzega przed niebezpieczeństwem. Dlatego sama jego obecność nie musi niepokoić. Ważne jest jego nasilenie i sposób radzenia sobie z nim. Te czynniki decydują o uznaniu lęku za zaburzenie lub nie.

U dziecka lęki są normą rozwojową, ich rodzaj jest najczęściej związany z jego wiekiem. Wynikają one ze słabszego rozwoju zmysłów i myślenia, szczególnie u młodszych dzieci. Małe dziecko nie rozumie na przykład pojęcia czasu. Dlatego, gdy mama wychodzi z domu informując je, że wróci za godzinę, dziecko po kilku minutach może zacząć odczuwać lęk przed jej utratą. Czekanie będzie dla niego jeszcze trudniejsze, gdy odbywać się będzie w nieznanym otoczeniu lub przy obcych osobach. W takiej sytuacji poczucie bezpieczeństwa z pewnością będzie osłabione.

Z kolei dziecko w wieku przedszkolnym często odczuwa lęk przed ciemnością. Jego wyobraźnia jest już na tyle rozwinięta, że zarys przedmiotów w ciemności przypomina mu wielokrotnie przerażającą postać np. z oglądanej niedawno bajki.

Takie sytuacje nie muszą nas jako rodziców niepokoić. Najczęściej nasza pociecha ze swoich lęków po prostu wyrośnie. Ważne byśmy chcieli wysłuchać malucha kiedy dzieli się swoimi obawami, wspierali go, okazywali zrozumienie. Nigdy nie możemy wyśmiewać go, zawstydząć przed innymi, zmuszać do stawiania czoła lękotwórczym sytuacjom jeśli nie jest gotowy.

Ponadto dobrze byśmy objęli refleksją własne sposoby radzenia sobie z lękiem i zastanowili się czy swoim zachowaniem nie uczymy dziecka lękowych reakcji. Powinniśmy również przyjrzeć się obrazowi świata jaki mu przedstawiamy. Czy w naszych lub oglądanych przez dziecko np. w telewizji relacjach jest on groźny, niebezpieczny czy raczej ciekawy i warty poznania.

Poza wizją świata rodzice przekazują dziecku również informacje o nim samym. Ucząc samodzielności, obdarzając zaufaniem umacniają jego przekonanie co do własnej wartości i umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Okazując miłość, zainteresowanie i zadowolenie budują jego pozytywną samoocenę.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego tekstu będzie Państwu nieco łatwiej zachować spokój i okazać zrozumienie, gdy dziecko kolejny raz zwróci się ze słowami „Mamo, tato boję się...”