

Dziecko lękliwe



Zapewne każdy z nas pamięta ze swojego dzieciństwa różnorodne lęki. Strach jest jedną z podstawowych ludzkich emocji, tak jak radość czy złość. Wszystkie dzieci od wczesnego dzieciństwa przeżywają swoje strachy, których powodów nie da się wytłumaczyć. Czy skutkowało kiedyś przekonywanie pociechy, że w ciemnym pokoju nic się nie czai? Choćbyśmy każdego dnia przeglądali z nią każdy centymetr mieszkania, malec i tak nie uśnie bez włączonej lampki.

Oczywiście nie wszystkie dzieci boją się tego samego, choć istnieje pewna rozwojowa prawidłowość dotycząca lęków:

- maluszki boją się obcych ludzi i zwierząt, głośnych dźwięków, radykalnych zmian w życiu, ciemności, straszenia starym dziadem, babą i czarownicą;
- u dzieci w młodszym wieku szkolnym po raz pierwszy pojawiają się racjonalne i uzasadnione lęki, zwykle związane ze szkołą- lęk przed spóźnieniem się do szkoły, złym stopniem, porażką, gniewem rodziców;
- dzieci starsze przeżywają wzmożony lęk o najbliższych - boją się o zdrowie i bezpieczeństwo rodziców, tego, że zachorują i umrą, stracą pracę; boją się kompromitacji, ośmieszenia i odrzucenia- umierają ze strachu przed upokorzeniem przez rówieśników, boją się odmienności- chcą być identyczne jak oni;
- nastolatki z lękiem myślą o swojej "beznadziejnej przyszłości".

Lękowe dzieci są zwykle szalenie twórcze i w wieku szkolnym potrafią przekształcać swoje lęki w nieszablone arcydzieła, w ten sposób je oswajając. Dzieci na różne sposoby manifestują swoje lęki. Jedne płaczą, wrzeszczą i biegną do najbliższych po ratunek, inne bledną i nieruchomieją sparaliżowane lękiem. Zarówno jedne jak i drugie są w chwili strachu bardzo nieszczęśliwe.

Co można robić z dziecięcymi lękami?

1. Przede wszystkim nie wyśmiewajcie dziecka, nawet jeśli jego lęk jest wyjątkowo absurdalny. Przypomnijcie sobie, czego sami baliście się, kiedy byliście mali. A czy wasze obecne lęki są zawsze takie racjonalne?
2. Nie powtarzajcie ciągle dziecku, że przecież nie ma się czego bać. Ono nie boi się dla własnej przyjemności.
3. Zawsze przytulcie, bo to lepsze niż słowa.
4. Nie zmuszajcie na siłę do przełamywania lęków.
5. Starajcie się razem z dzieckiem personifikować jego lęki np. poprzez narysowanie tego, czego się boi, albo odegranie tego w zabawie.
6. Stosujcie metodę małych kroków, czyli stopniowego osvajania z tym, czego dziecko się boi.

Życzę powodzenia

Opracowała

Beata Byczyńska-Gruca