LĘKI DZIECIĘCE

Czym jest lęk?

Lęk to naturalna reakcja, która chroni dziecko przed różnymi niebezpiecznymi sytuacjami. W toku rozwoju dziecko doświadcza różnego rodzaju lęków, charakterystycznych dla wieku. Większość z nich zanika wraz z tym jak dziecko uczy się, czego może się spodziewać w różnych sytuacjach i jak sobie z tym radzić.

Często lęki dzieci są irracjonalne i nierzeczywiste, np. wtedy gdy wynikają z bujnej wyobraźni dziecka. Mimo tego powodują prawdziwe uczucie strachu, dlatego nie można ich bagatelizować i unieważniać!

Lęki dzieci w wieku szkolnym:

- lęk przed wojną, włamywaczami, niebezpieczeństwem z zewnątrz
- lęk przed bólem, chorobą
- lęk przed śmiercią bliskich
- lęk przed zwierzętami
- lęki wizualne np. cienie przypominają potwory, strach przed ciemnymi pomieszczeniami: strych, piwnica
- lęk przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi, rówieśników
- lęk przed spóźnieniem się, np. do szkoły
- lęki mające swoje uzasadnienie, dotyczące własnych zdolności i możliwości porażki, szczególnie w szkole.

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny

LĘKI DZIECIĘCE

cd.

Czego nie wolno robić, kiedy dziecko się boi

- Drwić z jego lęków, bagatelizować jego przeżyć, nazywać go tchórzem.
- Zawstydzać go przed innymi.
- Stosować terapii szokowej, zmuszać do stawienia czoła sytuacji budzącej lęk.
- Niecierpliwić się – okres utrzymywania się lęku zależy od osobowości dziecka, potrwa tym krócej, im więcej spokoju i tolerancji okażemy dziecku.
- Zakładać, że dziecko boi się z czyjejś winy – własnej lub rodziców.
- Mówić "nie ma się czego bać"- przez to odbieramy dziecku prawo do własnych emocji

Jak można pomóc dziecku

- Spróbuj zrozumieć jego lęk. Pamiętaj, że z niego prawdopodobnie wyrośnie. Powiedz, że każdy się czasem boi i nie ma w tym niczego nagannego.
- Staraj się poznać przyczyny lęku.
- Stosuj metodę małych kroków. Pozwól stopniowo oswajać się z obiektem lub sytuacją, której się boi (nie zawsze się sprawdza).
- Sprawdzaj, jakie programy ogląda dziecko w telewizji.
- Nie pozwól na oglądanie programów zawierających sceny pełne agresji, przemocy, nieszczęść.
- Postaraj się o wprowadzenie domowych rytuałów, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy zgłosić się do specjalisty?

- kiedy lęk dziecka jest bardzo nasilony
- kiedy lęk nie zmniejsza się z upływem czasu
- kiedy lęk znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka i jego kontakty z otoczeniem
- kiedy pojawiają się objawy somatyczne, np. bóle brzucha,
- kiedy dziecko jest rozdrażnione, agresywne, nerwowe

Opracowała: Ismena Bąk, psycholog szkolny