

Anna Kuźba

Strach w rozwoju dziecka – czy jest się czego bać?

Etap okresu przedszkolnego to niezwykle newralgiczny moment w rozwoju emocjonalnym, poznawczym i społecznym dziecka. Emocje dopiero się kształtują. My, dorośli, stanowimy filar wsparcia i pomagamy regulować pojawiające się uczucia. Strach to jedna z podstawowych, atawistycznych emocji, która odgrywa kluczową rolę w procesie adaptacji. Jest to naturalny, biologiczny sygnał ostrzegawczy, który mobilizuje nas do ochrony przed zagrożeniem. Jednakże w pewnych sytuacjach strach lub lęk mogą przybrać formę przewlekłą, nasiloną i utrudniającą funkcjonowanie. Wówczas wymaga to procesu budowania wsparcia, a także interwencji specjalisty. Ale najpierw to my, nauczyciele i rodzice, musimy wykazać się uważnością i dostrzec niepokojące zachowania.



Strach u dziecka w wieku przedszkolnym jest naturalną reakcją na nowe, zupełnie jeszcze nieznanne bodźce, które mogą być traktowane jako zagrażające. Najpierw dziecko może się bać nieznanych dźwięków, pajaków, ciemności, obcych ludzi – stąd tak trudna bywa rozłąka z rodzicami podczas procesu adaptacji w przedszkolu. Dziecko dopiero uczy się rozpoznawać zagrożenia oraz mechanizmy radzenia sobie z nimi, zdolność logicznego myślenia zaczyna dojrzewać i tym samym pojawiają się trudne do przepracowania emocje.

Strach a lęk

Dobrze zatem zrozumieć różnicę między strachem a lękiem. Strach oznacza realne zagrożenie – pies, który warczy, ogień, który wyryka się spod kontroli, dźwięk syren alarmowych, piorun w trakcie burzy, wybuch petardy. To także my, dorośli, kształtujemy te reakcje. Jeśli sami boimy się burzy, to dziecko odczuwa ten niepokój. Gdy sami boimy się atakującej nas pszczoły, to dziecko też będzie odczuwało strach przed owadami. Kiedy na widok pajaka krzyknijemy, tupniemy i oblewa nas pot, to raczej nie możemy liczyć



na to, że nasza pociecha zaprzyjaźni się z pajęczakami.

Natomiast lęk jest reakcją na wyobrażone lub trudne do określenia zagrożenie. Charakterystyczne objawy to występujący przez minimum sześć miesięcy lęk (fizjologiczny, behawioralny i poznawczy), który nie jest związany z żadną określoną sytuacją, ale jest trudny do opanowania. Główne symptomy to szybki oddech, spoczone dłonie, napięcie mięśni, ból głowy i ściśnięty żołądek. Dziecko nie może sobie znaleźć miejsca i jego życie zdominowane jest lawiną negatywnych myśli oraz zniekształceń poznawczych. Niemal każda czynność, decyzja, ciąg dalszy dnia i tygodnia są obciążone ryzykiem i potencjalnym niebezpieczeństwem. Występuje nieustająca potrzeba przewidywania i przygotowywania się na ewentualne zagrożenia, co daje dziecku złudne poczucie bezpieczeństwa. „Co będzie, jak mama nie odbierze mnie z przedszkola?”; „Co będzie, jak udławię się jedzeniem?”; „Co będzie, jak w domu wybuchnie pożar?”; „Nie wejdę do wody, bo może się utopię” – to są właśnie lęki, takie uporczywe obawy, myśli niezwiązane z rzeczywistością, które nie dają spokoju. I właśnie przewlekły lęk wymaga specjalistycznej interwencji. Jednakże musimy mieć na względzie fakt, że to my, dorośli, często podprogowo przekazujemy swoje niepokoje. Poprzez głos, ton, mowę ciała, które dziecko po prostu chłonie.

Kiedy strach jest normą rozwojową, a kiedy stanowi problem?

Strach jest kluczową emocją w wieku przedszkolnym, stanowi nieodłączną część rozwoju dziecka, lecz ma charakter

przejściowy. I jeżeli są to reakcje krótkotrwałe, które mijają po uspokojeniu, wytłumaczeniu dziecku stanu rzeczy, i ten strach nie wpływa na codzienne funkcjonowanie, to sytuacja jest normalna w rozwoju malucha. Natomiast jeśli maluch wyraźnie odmawia codziennych aktywności, reaguje nieadekwatnie do sytuacji, wpada w panikę, pojawiają się objawy somatyczne, jak bóle brzucha, głowy, wymioty, moczenie nocne, to wówczas strach już nie jest funkcją ochronną, lecz staje się zaburzeniem lękowym. Trudności w funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej, rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały radość, napady paniki, płacz trudny do ukojenia, unikanie zasypiania, problemy ze snem, koszmary – te wszystkie aspekty wymagają interwencji psychologa i uważności rodziców w procesie wychowawczym i emocjonalnym.

Jak wspierać dzieci, które nie radzą sobie ze strachem i lękami?

Przed wszystkim to my, dorośli, kształtujemy w dziecku reakcje poprzez własne zachowania. W związku z tym musimy być uważni na to, jak my sami odpowiadamy na codzienne sytuacje. Niezwykle istotna jest rozmowa, wyraźne nazywanie emocji i ich opisywanie. Jeśli dziecko boi się na przykład burzy, to rodzic nie powinien nerwowo zamykać okien, wpadać w chaos emocjonalny i niepokój. Wówczas należy nazwać i sytuację, i emocje: *Jest burza, uderzają pioruny. Są głośne, wydają się groźne. Zapewne czujesz się dziwnie i towarzyszy ci strach. To naturalne, że się boisz, ale pamiętaj, że w domu jesteśmy bezpieczni,*

mamy piorunochron, nic złego się nie wydarzy. Nawet możemy obejrzeć ten pokaz błyskawic. Dzięki temu pojawia się stopniowe oswajanie i konfrontowanie się dziecka z bodźcem wywołującym strach. Jeśli taka reakcja nie przynosi efektów, dobrze jest wdrożyć techniki relaksacyjne w postaci ćwiczeń oddechowych, bajek terapeutycznych, wizualizacji, osławiania potencjalnych zagrożeń. Skuteczne metody to odgrywanie ról, zabawy w teatrzyk, wspólne osławianie i rysowanie lęków.

Jak rodzice i nauczyciele mogą sobie radzić ze strachem i lękami u dzieci?

Na pewno wykazywać się empatią i cierpliwością. Co to znaczy? Nie można bagatelizować i zawstydzать dziecka słowami: *To nic takiego, nie przejmuj się; Każdy tak ma; Nie ma się czego bać; Przestań, przecież to tylko...; Miną ci te myśli, wyrośniesz z tego.* Każdą emocję dziecka należy traktować poważnie. Nazywać, rozmawiać i tłumaczyć. Dobrze jest budować spokojny stosunek do sytuacji, które wzbudzają strach u dziecka. Istotna jest współpraca między rodzicami a wychowawcami w postaci dzielenia się obserwacjami i różnymi strategiami pomocy oraz wzmacnianie wiary dziecka w zdolność radzenia sobie.

Kiedy należy się zgłosić po pomoc psychologiczną?

Warto sięgnąć po specjalistyczne wsparcie, gdy:

- strach lub lęk utrzymuje się przez dłuższy czas i ulega nasileniu;
- emocje dziecka biorą górę nad codziennymi aktywnościami;
- dziecko reaguje nieadekwatnie do sytuacji;
- występują objawy somatyczne pozbawione podłoża medycznego;
- rodzice i nauczyciele czują się bezradni wobec problemów dzieci.

Jakie mogą być przyczyny lęków?

Przyczyn można dopatrywać się w czynnikach biologicznych, genetycznych, poznawczych, behawioralnych czy rodzinnych. Jeśli dziecko z natury jest bardzo spokojne, nie przejawia cech temperamentnych, to znacznie bardziej, z racji swoich unikowych i cichych zachowań, będzie narażone na zaburzenia lękowe. Badania wskazują także, że jeśli rodzice przejawiają zaburzenia lękowe, to prawdopodobieństwo u dzieci jest siedmiokrotnie większe. Jeżeli dorosły wdrukowuje dziecku systematycznie jakieś reakcje, formy niepokoju, przewrażliwienie, trzymanie pod kłosem, brak zgody na popełnianie błędów, ciągłą uważność: *Uważaj, bo..., wówczas dziecko zaczyna przejawiać podobne zachowania i automatyczne reakcje. Inną przyczyną są często różne traumatyczne przeżycia i czynniki stresogenne, jak kłótnie rodziców, rozwód czy śmierć bliskiej osoby.*

Strach i lęk to emocje, które towarzyszą każdemu człowiekowi – również dorosłym. W przypadku dzieci w wieku

przedszkolnym mają one szczególne znaczenie, ponieważ stają się naturalnym etapem rozwoju, wpisanym w proces uczenia się świata i radzenia sobie z nim. Dziecko potrzebuje w tym czasie bezpiecznej przestrzeni, aby móc te emocje wyrażać, a następnie uczyć się je osławiać. Dlatego kluczowe jest, byśmy my, rodzice, nauczyciele i opiekunowie, nie tylko towarzyszyli dziecku w jego przeżyciach, ale także dawali mu przykład spokojnego i racjonalnego podejścia do trudnych sytuacji.

Lęki są wpisane w nasz rozwój, ponieważ pozwalają odnaleźć się nam w otoczeniu. Jeśli jednak pojawiają się somatyczne czy psychopatologiczne oznaki, to mówimy już o zaburzeniu i w żadnym wypadku nie można tego bagatelizować – wówczas należy zasięgnąć pomocy specjalisty. ■



W bieżącym wydaniu miesięcznika plakat edukacyjny. Warto powiesić go w szatni i zachęcić rodziców, aby zapoznali się z tematem lęku i strachu.



Anna Kuźba – mama, psycholog szkolny i socjolog, łącząca interdyscyplinarne wykształcenie z empatią i pedagogicznym powołaniem. W pracy z dziećmi kieruje się sercem, wiedzą i uważnością. Po pracy maluje, tworzy ziołowe mikstury i celebrowa życie na wsi.