**Jak oswoić lęk?**

Aby oswoić lęk musimy najpierw wiedzieć, czym on jest i do czego nam służy.

Lęk (łac. anxietas) – nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się, jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. Nasuwa nam się pytanie – skoro lęk jest tylko stanem nieprzyjemnym to, dlaczego właściwie go odczuwamy i w czym nam pomaga?

Okazuje się, że lęk jest naturalnym, normalnym zjawiskiem, który dotyka każdego człowieka niezależnie od płci i wieku, według niektórych źródeł pojawia się już w okresie prenatalnym. Jest reakcją na bodźce świata zewnętrznego - na ból, dźwięk, przekazy słowne i sytuacje związane z codziennością. Jest tym samym emocją wrodzoną i towarzyszy człowiekowi do końca życia. Jeżeli czas lęku i jego nasilenie nie są nadmierne i nie uniemożliwiają codziennego funkcjonowania można sobie dać z nim radę. Gdy jednak towarzyszy mu ciągłe oczekiwanie na zagrożenie bez wyraźnych przyczyn czy źródeł prowadzi do nerwic, myślenia irracjonalnego i zaburzeń w zachowaniu.

Dzieciom towarzyszą różne lęki. W zależności od wieku dzieci boją się:

* **2 do 4 lat** – dzieci boją się przebywania w samotności, samodzielnego spania w nocy, zmoczenia łóżka, głośnych dźwięków, zwierząt, treningu czystości, kąpieli, dziwnie wyglądających ludzi (np. osób niepełnosprawnych), duchów i potworów,
* **4 do 6 lat** – występuje lęk przed wyimaginowanymi postaciami, przed ciemnością, utratą rodzica, przed osobami obcymi, wypadkiem, zranieniem czy rozwodem rodziców, pozostaje lęk w stosunku do zwierząt, oraz związany z samodzielnym spaniem,
* **9 do 11 lat** – pojawia się lęk przed szkołą, śmiercią (lęki te szybciej ustępują u chłopców), lęk przed widokiem krwi, przed zranieniem.

Rodzicom, osobom dorosłym często wydaje się, że dziecko nie ma podstaw do lęków, lub że jego reakcje na lęk są wyolbrzymione, nieadekwatne. To jak nasze dzieci reagują na określone lęki zależy od czynników wrodzonych, dziedzicznych – genów i temperamentu, wrodzonego sposobu reakcji na otoczenie, na nieznane i nowości. Cały proces nauki na sytuacje stresogenne zaczyna się już w okresie prenatalnym, jeżeli ciąża matki przebiegała w warunkach stresujących, to niezależnie od późniejszych starań matki, na dziecko będą oddziaływać hormony stresu zwiększające wrażliwość układu nerwowego. U małego dziecka bardzo ważna jest relacja z najbliższą osobą dorosłą – szacunek i akceptacja wszystkich, a zwłaszcza tych trudnych emocji dziecka pozwoli uczyć je zmniejszania poziomu pobudzenia i autoregulacji.

I jak można się domyślić w regulowaniu lęków u dzieci bardzo ważną rolę pełnią rodzice, najbliższe osoby – i nie tylko.

**Rola dorosłych:**

- **Źródłem dziecięcych lęków często są niestety dorośli**. Dorosły, który twierdzi, że świat to niebezpieczne miejsce, że dziecko spadnie z każdej drabinki, huśtawki, na wrotkach złamie nogę, a na rowerku na pewno się przewróci i że zawsze trzeba „uważać”- będzie swoją postawą, tym, co robi i mówi – przekazywał lęk swojemu dziecku, nawet wtedy, gdy nie robi tego świadomie.

- **Wszystkie emocje są zaraźliwe**, – jeżeli Twoje dziecko jest nieśmiałe, społecznie wycofane warto poszukać kolegi odważnego, śmiałego, pozytywnie patrzącego na świat.

- **Nadmiernie ostrożny opiekun może mieć skłonność do ograniczania liczby wyzwań** – a dziecko przez wyzwania uczy się, poznaje swoje możliwości i widzi, nad czym może popracować, jeśli chce osiągnąć swój cel.

- **Empatia to podstawa** – rodzicu zrozum to, czego może bać się Twoje dziecko, nie zmuszaj do przekraczania granic, nie porównuj z rówieśnikami, nie lekceważ lęków, nazwij je, powiedź: „Wyglądasz na przestraszonego, może padam Ci rękę?”, „Też bałbym się takiego snu, ale może wymyślisz mu inne zakończenie?

- **Nazywaj lęki** – potwierdzaj je, pomoże to w akceptacji i uspokojeniu dziecka,

- Gdy dziecko wpada w histerię – nie mów niepotrzebnie, zapewnij, że jesteś obok, widzisz, że jest złe i je rozumiesz – przytul.

**Sposoby na oswajanie lęków:**

- **Przez zabawę** – np. zabawa w teatr - dziecko staje się groźną i potężną osobą, a rodzic kimś małym, zalęknionym. Zadaniem dziecka jest uspokojenie zalęknionej postaci. Wykorzystujemy pacynki, lalki, rozmawiamy o uczuciach i lękach – nazywamy je i oswajamy,

- **Wyzwania skrojone na miarę** – wszystkie zadania dla dziecka powinny być w tzw. strefie najbliższego rozwoju – nie mogą być ani za łatwe, ani za trudne – albo dziecko rozleniwią, albo wywołają flustracje.

- **Czytaj bajki** – rozmawiaj o uczuciach bohaterów i tym, co je wywołało. Jak dziecko ogląda bajki – oglądaj z nim i wymyślajcie razem inne zakończenie, rozmawiaj o tym, co czuje bohater i dlaczego.

Wszystkie te działania oczywiście stosujemy często – jedna czy dwie zabawy z dzieckiem w teatr nie przyniosą rezultatu.

Profilaktyka lękowa potrzebna nam jest teraz bardziej niż dotychczas. Dzieci wiedzą, że coś się dzieje – nie spotykają się z najbliższymi, nie chodzą do przedszkola, widzą jak mama dezynfekuje klamki, widzą ludzi w maseczkach – sami je zakładają podczas wyjść poza dom. Bardzo ważny jest tu zdrowy rozsądek, dziecko nie musi biernie słuchać o liczbie zakażonych, czy ilości zgonów, nie opisujmy szczegółowo wirusa, postarajmy się, aby dziecko nie było świadkiem naszych rozmów związanych z aktualną sytuacją epidemiologiczną. Wytłumaczmy sytuację w prosty i przystępny sposób – nie straszmy dzieci! Niepotrzebne im dodatkowe stany lękowe i zaburzenia emocjonalne.

Opracowała Magdalena Rogowska.

**Źródła:**

*Wychowanie w Przedszkolu, 04-05/2020 „Nie taki straszny lęk –jak wspierać dzieci, kiedy się boją?”*

[**http://www.psychologia.edu.pl**](http://www.psychologia.edu.pl)

[**https://www.mp.pl/pytania/pediatria/chapter/B25.QA.15.5.1**](https://www.mp.pl/pytania/pediatria/chapter/B25.QA.15.5.1)

<https://pl.wikipedia.org/wiki/L%C4%99k>