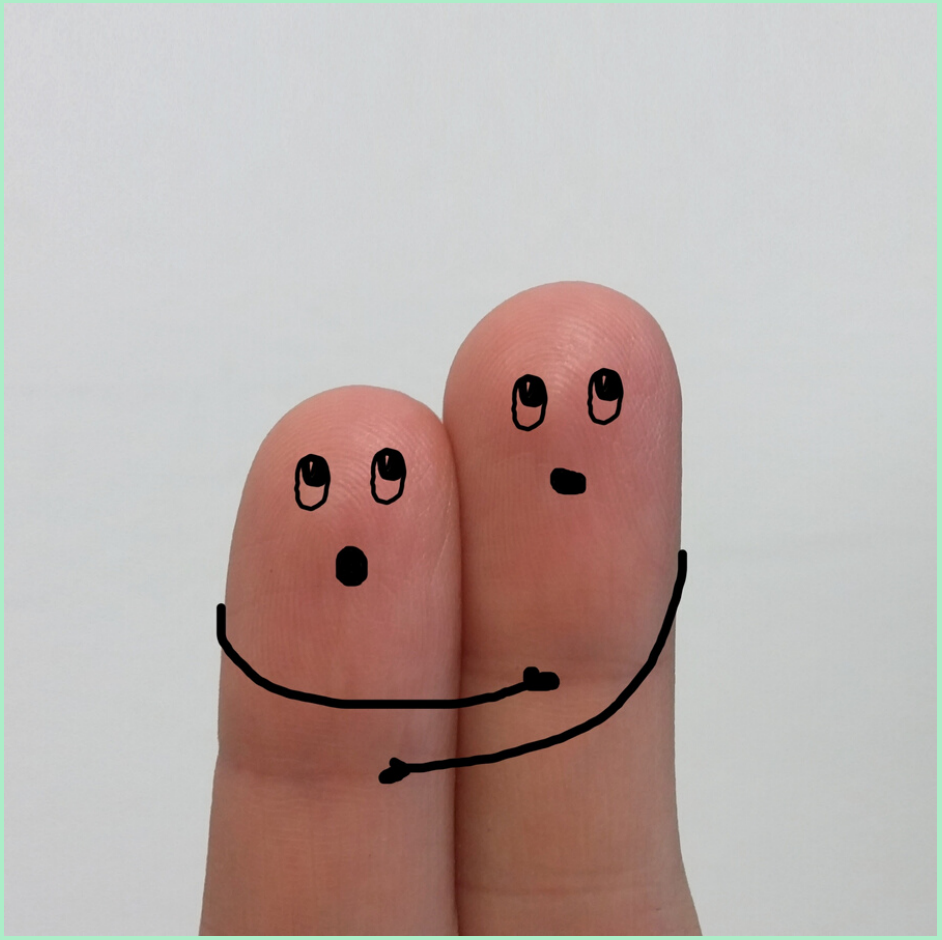

STRACH MA WIELKIE OCZY

JAK OSWOIĆ LĘK DZIECKA

opracowanie: Anna Hryciuk

Strach jest emocją pierwotną, która pojawia się jako pierwsza po narodzinach. Jako emocja wrodzona ma funkcję przystosowawczą, czyli aktywizuje nas do ucieczki lub ataku w momencie zagrożenia.
Pojęcie strachu bywa często zamiennie stosowane ze słowem "lęk". Warto jednak pamiętać, że między oboma pojęciami istnieją zdecydowane różnice.

opracowanie: Anna Hryciuk

Strach jest naturalną reakcją, którą przeżywają wszyscy ludzie. Wywoływany jest przez konkretny bodziec, który zadziałał w danym momencie.Pełni bardzo ważną funkcję adaptacyjną także w życiu dzieci - dzięki niej uczą się oceniać niebezpieczeństwo danej sytuacji oraz poszukiwać, tworzyć i stosować własne strategie pomagające im radzić sobie w różnych sytuacjach.

Lęk zaś jest procesem niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem, niebezpieczeństwo jest ukryte i subiektywne, jest wynikiem wyobraźni, myśli, poczucia odrzucenia itp .

opracowanie: Anna Hryciuk

Każdy wiek ma swoje lęki i są one niejako wpisane w rozwój każdego dziecka. Ich pojawienie się nie jest przypadkowe i odbywa się według określonego porządku.

Czego boją się dzieci?

2 lata - lęki słuchowe (nagły, niespodziewany hałas), wizualne (ciemne kolory, duże przedmioty),przestrzenne (nowe, nieznane lub przestronne miejsce)

3 lata - wieczorne wyjścia rodziców, ciemność, zwierzęta, starzy ludzie, maski, włamywacze

4 lata - wieczorne wyjścia rodziców(głównie mamy), ciemność, dzikie zwierzęta, nowe, nieznane odgłosy

5 lat- maleje ilość lęków. Te które występują dotyczą konkretnych sytuacji,np.upadku, pogryzienia przez psa,a także ciemności i tego, że mama nie wróci do domu

6 lat- duże natężenie lęków dźwiękowych (odgłosy owadów, dzwonek do drzwi, głośny ton głosu), lęk przed światem nadprzyrodzonym (duchy, wiedźmy, potwory), przed żywiołami, zgubieniem się (np.lęk przed pójściem do lasu), pozostaniem samemu w domu, tym, że coś chowa się od łóżkiem lub, że mamie coś może się stać

opracowanie: Anna Hryciuk

<A HREF="HTTPS://PL.FREEPIK.COM/DARMOWE-ZDJECIE-WEKTORY/DZIECI">DZIECI PLIK WEKTOROWY UTWORZONE PRZEZ BRGFX - PL.FREEPIK.COM</A>

<A HREF="HTTPS://PL.FREEPIK.COM/DARMOWE-ZDJECIE-WEKTORY/TLO">TŁO PLIK WEKTOROWY UTWORZONE PRZEZ BRGFX - PL.FREEPIK.COM</A>

7 lat- duże nasilenie lęków ,
przede wszystkim wizualnych
(ciemność, strych, piwnice)
wzmacnianych przez książki,
filmy, opowiadane historie.
Dodatkowo lęk przed
włamywaczami, ludźmi
chowającymi się w szafach,
pod łóżkami. Lęk przed brakiem
akceptacji, lęki szkolne

10 lat-w tym wieku lęków jest
zdecydowanie mniej niż
w okresie dojrzewania.
Te, które występują dotyczą
dzikich zwierząt, ciemności,
przestępców. Pojawia się
świadomość swoich lęków
przejawiająca się w mówieniu
o nich

8-9 lat- lęki pojawiające się
w tym okresie dotyczą głównie
relacji interpersonalnych,
a także odrzucenia ,poniesienia
porażki; są związane
z pełnieniem roli ucznia.
Poza tym lęków jest mniej i nie
są tak intensywne

nastolatki (11-14 lat)- głównie
lęki społeczne związane
z innymi osobami, a także
obawy przed odrzuceniem przez
grupę rówieśniczą, plotkami,
wystąpieniami publicznymi,
oceną

opracowanie: Anna Hryciuk

<A HREF="HTTPS://PL.FREEPIK.COM/DARMOWE-ZDJECIE-WEKTORY/KOBIETA">KOBIETA PLIK WEKTOROWY UTWORZONE PRZEZ FREEPIK - PL.FREEPIK.COM</A>

<A HREF="HTTPS://PL.FREEPIK.COM/DARMOWE-ZDJECIE-WEKTORY/LUDZIE">LUDZIE PLIK WEKTOROWY UTWORZONE PRZEZ BRGFX - PL.FREEPIK.COM</A>

U większości dzieci lęki te utrzymują się na ogół krótko i są czymś naturalnym. Może się jednak zdarzyć tak, że na skutek negatywnych doświadczeń, niewłaściwych postaw rodzicielskich i braku odpowiedniego wsparcia lęki ulegną utrwaleniu, przeradzając się w lęk patologiczny, nieadekwatny do bodźca, nieprzemijający z czasem, z towarzyszącymi mu silnymi reakcjami somatycznymi.

opracowanie: Anna Hryciuk

Czego nie wolno robić, kiedy dziecko się boi:

- wyśmiewać się z jego leków i zawstydzać go
-zmuszać do stawiania czoła sytuacji, która wywołała lęk, dopóki nie będzie na to gotowe
-niecierpliwić się
-zakładać, że dziecko robi to specjalnie
-uważać lęków za coś złego
-unikać ciągle sytuacji lękowych, co prowadzi do nasilenia lęku i uniemożliwia dziecku sprawdzenie,czy faktycznie jest się czego bać

Co należy robić, kiedy dziecko się boi:

-zrozumieć jego lęk, okazać cierpliwość
- opowiedzieć o swoich lękach i sposobach radzenia sobie z nimi
- zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa, jednak bez nadmiernego uspokajania, które wzmacnia skupienie na sytuacji lękowej
- powiedzieć, że każdy się czegoś boi i pomóc dziecku poznać przyczynę jego lęku
- towarzyszyć mu w opracowaniu własnych strategii radzenia sobie z lękiem, stosować metodę " małych kroków"
-przypomnieć sytuacje, w których poradziło sobie ze strachem,budzić w nim wiarę i zaufanie do samego siebie

opracowanie: Anna Hryciuk

Objawy lęku u dzieci

wybuchy złości

unikanie sytuacji, miejsc osób, które budzą lęk

dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy, mdłości itp)

problemy ze snem

trudności ze skupieniem uwagi i koncentracją

pesymizm, wyolbrzymianie negatywów, niedostrzeganie sukcesów, brak wiary w siebie

szukanie pocieszenia u innych i pewności, że dziecko jest bezpieczne

nadmierna potrzeba kontroli

opracowanie: Anna Hryciuk

Pojawienie się lęków na odpowiednich etapach życia dziecka, jest czymś zupełnie normalnym. Zauważenie i akceptacja lęków dziecka, wspieranie go w ich zrozumieniu oraz pokazanie mu swojej wiary w to, że jest w stanie zmierzyć się z lękiem jest dla niego bardzo ważnym komunikatem. Najczęściej też rodzice są w stanie sami przepracować z dzieckiem napotykane trudności. Należy jednak pamiętać, że jeżeli lęk utrzymuje się zbyt długo, a podejmowane działania nie przynoszą rezultatów niezbędne jest udanie się do specjalisty.

opracowanie: Anna Hryciuk