

Lęk jest przeżyciem, które dotyczy wielu dzieci, zwłaszcza w młodszy wiek. Dla niektórych dorosłych dziecięce lęki to powód do zmartwienia, dla innych sygnał, aby zgłosić się po specjalistyczną pomoc. Warto wiedzieć, że część lęków naturalnie wpisuje się w proces rozwojowy. Jak wspierać młodego człowieka w radzeniu sobie z tym rodzajem niepokoju? Czy da się oswoić lęki?

Lęk często jest utożsamiany ze strachem, jednak w literaturze przedmiotu wskazano istotne różnice między nimi. Przykładowo – zdaniem psychoanalityczki i psychiatry Karen Horney – strach jest adekwatną reakcją na stan realnego niebezpieczeństwa i pełni funkcję adaptacyjną, ponieważ uruchamia mechanizm poradzenia sobie z sytuacją, tzn. unikanie lub ucieczkę. Jest istotny, ponieważ nie tylko ostrzega, ale także motywuje do działania.

Natomiast lęk może odnosić się do zagrożenia pozornego, bywa nieuświadomiony, także nieproporcjonalny, pojawia się przed wystąpieniem bodźca i stanowi swoisty alarm, a osoba, która go doświadcza, często nie potrafi jasno określić jego przyczyny. Co więcej, zdaniem prof. Philipa C. Kendalla, psychologa klinicznego dzieci i młodzieży, lęki są odbiciem oczekiwań otoczenia wobec dziecka na wczesnych etapach rozwoju.

Od strachu do lęku...

Istnieje teoria, że lęk jest nierozwiązanym strachem, co można rozumieć w ten sposób: powstaje on wówczas, kiedy człowiek nie ma możliwości zastosowania mechanizmów unikania lub ucieczki.

Zarówno strach, jak i lęk wywołują określone reakcje fizjologiczne, np.:

- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- wymioty,
- zwiększoną potliwość,
- drżenie rąk.

Strach i lęk wpływają też na procesy poznawcze, takie jak przetwarzanie informacji czy koncentracja uwagi. Zdarza się, że towarzyszą im również zachowania unikowe czy wręcz przeciwnie, te nadmiernie kontrolujące.

Ważne!

Drogą do poradzenia sobie z lękiem jest uświadomienie sobie przyczyn tego rodzaju niepokoju i (ponowne) uruchomienie działań adaptacyjnych. Mierzenie się ze swoim strachem może zaś zaowocować zdobyciem nowych umiejętności.

Kiedy lęk dziecka niepokoi, a kiedy jest w normie rozwojowej?

Nie ulega wątpliwości, że w ciągu życia doświadczanie zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych uczuć jest naturalne. Niepokoić może jednak sytuacja, w której ładunek przeżywanych emocji przybiera tak wielkie rozmiary, że zaburza prawidłowe funkcjonowanie. W przypadku dzieci należy wziąć pod uwagę etap życia, na którym aktualnie są, ponieważ w pewnych okresach występują charakterystyczne lęki. Dotykają one większości maluchów. To zjawisko jest efektem procesu przystosowywania się ich organizmu do otoczenia oraz rozwoju wyobraźni.

Czego zatem obawiają się dzieci na poszczególnych etapach rozwojowych? Poniżej prezentujemy zestawienie najczęściej występujących lęków u dzieci:

- **dwulatki** – odgłosy pociągu, grzmotu, odkurzacza czy splukiwanej wody, widok wielkich

lub ciemnych przedmiotów, deszcz i wiatr, dzikie zwierzęta, wyjazd matki, przesuwanie przedmiotów, zaskakujące relacje przestrzenne (jak choćby zbliżająca się ciężarówka) itd.,

- **trzylatki** – ciemność, starsi ludzie, zwierzęta, włamywacze, policjanci, wieczorna nieobecność rodziców,
- **czterolatki** – odgłos silników, zwierzęta, ciemność, wyjście rodziców,
- **pięciolatki** (mniejsza liczba lęków): ciemność, przyziemne obawy (np. przed przewróceniem się, pogryzieniem przez psa itd.), lęk przed tym, że mama nie wróci do domu,
- **sześciolatki** (zwiększenie poziomu lęku) – niepokój wywołany przez dzwonek do drzwi, telefon, odgłosy ptaków, potencjalne zagrożenie z nadprzyrodzonego świata (duchy, wiedźmy, postaci chowające się w szafie czy pod łóżkiem), lęk przed zgubieniem się czy zostaniem samemu, zagrożeniem bezpieczeństwa bliskich, żywiołami,
- **siedmiolatki** (większa liczba lęków) – przed ciemnością, włamywaczami, postaciami chowającymi się pod łóżkiem, niepokój związany ze spóźnieniem się czy brakiem akceptacji ze strony innych,
- **ośmio- i dziewięciolatki** (mniejsza liczba lęków i natężenia obaw, większe umiejętności adekwatnej oceny sytuacji),
- **dziesięciolatki** – lęk przed dzikimi zwierzętami, ciemnością, wysokimi pomieszczeniami, przestępcami,
- **nastolatki** – lęk przed odrzuceniem przez rówieśników, trudnościami w relacjach, brakiem sukcesów, zmieniającym się wyglądem, ale także przed krzywdą fizyczną, problemami rodzinnymi, katastrofami klimatycznymi itd.

Ważne!

Lęk rozwojowy to uczucie, które pojawia się na danym etapie, ale jego forma może zależeć od różnic indywidualnych. Co do zasady ten rodzaj lęku mija z wiekiem. Pamiętajmy, że świadomość tego, co mieści się w normie rozwojowej, może rozwiązać wiele wątpliwości zaniepokojonych dorosłych.

Jeśli jednak nasilenie przeżyć jest bardzo duże i trwa dłuższy czas, wiąże się z poczuciem cierpienia psychicznego i silnie oddziałuje na funkcjonowanie emocjonalne i społeczne dziecka, warto skonsultować się ze specjalistą, ponieważ tego rodzaju objawy mogą świadczyć o zaburzeniach lękowych.

Oblicza zaburzeń lękowych

Zaburzenia lękowe, które dotyczą dzieci, to najczęściej lęk separacyjny, fobie proste, lęk społeczny lub uogólnione zaburzenie lękowe. Nierzadko współwystępują one z innymi zaburzeniami. Przedstawiamy najważniejsze informacje o nich:

1. **Lęk separacyjny** – dzieci doświadczają go najczęściej w okolicach 18. miesiąca życia, po czym znika on w wieku przedszkolnym, a następnie pojawia się wraz z rozpoczęciem edukacji szkolnej. Charakterystyczne dla niego są m.in. nadmierny niepokój w sytuacji rozdzielenia z osobą znaczącą, a także z ważnym bezpiecznym dla dziecka miejscem, np. domem. Dotyczyć może to również zamartwiania wyobrażeniami o tym, że coś może spowodować rozłąkę.
2. **Fobia prosta** – jest odpowiedzią na prosty bodziec wywołujący lęk, np. pająki, burza czy też ciemność. Oprócz nadmiernej obawy, napięcia i nerwowego oczekiwania pojawić się mogą także problemy ze snem i koncentracją.
3. **Lęk społeczny** – to wzmożony niepokój i skłonność do wycofania dotycząca sytuacji społecznych, takich jak np. relacje z rówieśnikami.

Co sprzyja narastaniu lęków?

Temperament dziecka czy traumatyczne doświadczenia to tylko jedno z wielu czynników

wzmacniających prawdopodobieństwo wystąpienia lęków. Przyczyniają się do nich także lękowe reakcje rodziców, nadmierna ostrożność czy tendencja do wyręczania.

Na szczególną uwagę zasługują tu dwie niewłaściwe strategie rodzicielskie:

- zgoda na unikanie sytuacji lękowych podyktowana chęcią ochrony przed nieprzyjemnymi uczuciami,
- krytykowanie i lekceważenie lęków, które są dla dziecka autentycznym przeżyciem, nawet wówczas, gdy odnoszą się one do nierealnych obiektów.

Wspieranie poprzez akceptację

Punktem wyjścia do wsparcia młodego człowieka doświadczającego lęku (zarówno ze strony rodziców, jak i specjalistów) powinna być empatia, prowadząca do budowania poczucia bezpieczeństwa. Uważność na potrzeby dziecka i zrozumienie jego nawet najbardziej abstrakcyjnych obaw otwiera bowiem przestrzeń dla akceptacji i wzajemnego słuchania. Dziecko, którego nie próbuje się „naprawiać” i nie bagatelizuje się jego lęków, ma szansę przejść do kolejnego kroku, czyli podejmowania wyzwań związanych z przełamywaniem poczucia dyskomfortu na różnych płaszczyznach.

Oswajanie obaw metodą małych kroków wywołuje w konsekwencji przekonanie, że choć co do zasady niepokój jest nieprzyjemny, nie jest groźny. Istotne jest jednak „unikanie unikania” – czyli odpuśczenie przez dorosłych kontroli, a przede wszystkim potrzeby ochrony dziecka przed jego własnymi obawami poprzez rezygnowanie z rzeczy, które wydają się zbyt wymagające i obciążające.

Sposoby na oswajanie lęków u małych dzieci

Empatia i cierpliwość dorosłego może bardzo korzystnie wpłynąć na łagodzenie lęków dziecka. Tym pozytywnym postawom mogą też towarzyszyć konkretne metody, które ułatwią maluchom zmierzenie się z trudnym, lękowym wyzwaniem. Co zatem może pomóc?

1. **Rytuały** – są wyrazem troski o siebie, sprzyjają braniu odpowiedzialności za własne poczucie bezpieczeństwa. Ponadto przyczyniają się do przywrócenia kontroli, która została przez dziecko utracona w wyniku sytuacji lękowej. Wnoszą harmonię, odprężają, pozwalają wyznaczać granice i przewidywać, co się wydarzy. Nade wszystko zbliżają osoby, które je praktykują. W rodzinie są bezcennym narzędziem radzenia sobie z labilnością.
2. **Zabawa** – dziecko, ustalając zasady gry czy rozwiązując konkretne problemy, zwiększa własne poczucie sprawstwa oraz zaufanie do swoich możliwości.
3. **Bajki** – zwłaszcza te o charakterze terapeutycznym, pozwalają odnaleźć w fabule wątki, które bezpośrednio wiążą się z przeżyciami dziecka.
4. **Relaksacje** – uspokojenie myśli i ciała to istotna potrzeba dziecka będącego w ciągłym napięciu i gotowości. Są one sprawdzonym narzędziem, z którego można korzystać np. w ramach wspomnianych już rytuałów.

Pomocne metody oswajania lęków u nastolatków

Adoleścenci przeżywający trudności z lękiem mogą bardziej samodzielnie niż młodsze dzieci wpływać na poziom swoich trudności. W książce *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem* odnajdziemy metodę, która sprawia, że lęk staje się ważnym nauczycielem.

Jej twórcy zachęcili młodych ludzi do tego, aby przyznali się do odczuwania lęku, poświęcili czas temu, aby go odczuć i przyjrzeć się mu z ciekawością, następnie nosili go przy sobie jak coś

wartościowego, a jednocześnie nie pozwalali mu zdominować działań, które wynikają z ważnych dla nich wartości.

Kluczem jest tutaj nie tyle pokazywanie kierunku, w którym należy iść, ale nauczenie się, jak osiągać samodzielnie wybrane przez siebie cele w oparciu o zaufanie własnym doświadczeniom.

Wyróżniono cztery umiejętności pomocne w radzeniu sobie z lękami:

1. **Głęboki oddech i wyciszanie się** – w ten sposób regularnie trenowana uważność będzie źródłem siły i równowagi.
2. **Rozpoznanie i obserwacja** – dotyczy to uczuć i myśli, które można w ten sposób oswoić i nauczyć się do nich zdystansować, aby nie sterowały życiem młodego człowieka.
3. **Odkrywanie własnych wartości** – świadomość tego, co jest naprawdę ważne ze względu na cele osobiste, pozwala odnaleźć się w gąszczu priorytetów, które być może są odbiciem oczekiwań otoczenia. Zainwestowanie energii w sprawy, które mają kluczowe znaczenie, zwiększa szansę na prawdziwą satysfakcję.
4. **Wybór i podjęcie działania** – uświadomienie sobie celu wymaga w dalszej kolejności zdecydowania o kierunku działań, które do niego zaprowadzą. Wówczas uruchamia się odwaga, która pozwala na zmierzenie się z własnymi ograniczeniami w imię realizacji nadrzędnego celu.

Ważne!

Wspomniana powyżej metoda to odpowiedź zarówno dla rodziców, specjalistów, jak i samych nastolatków, jeśli są oni gotowi podjąć wyzwanie osvajania lęku. Tym, co stanowi sedno tych działań jest odnalezienie wewnętrznego spokoju (m.in. poprzez *mindfulness*, przyglądanie się dialogowi swoich emocji, kontrolowanie nieprzyjemnych uczuć poprzez świadomość i akceptację, konfrontowanie z własnym umysłem i budowanie zdrowego dystansu).

Bibliografia:

- Chojnacka K., Wanio K., *Kiedy lęk staje się przeszkodą?*. „Remedium. Miesięcznik profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego” 2019, nr 7–8.
- Hayes L., Bailey A., Ciarrochi J., *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Sopot 2019.
- Hayes S.C., Smith S., *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Sopot 2014.
- Jankowska M., *Źródła, uwarunkowania i rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym*. „Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio” 2018, t. 34, nr 2.
- Khanna M.S., Kendall Philip C., *Dziecko odporne psychicznie. Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku?*, Sopot 2023.