

LĘKI U DZIECI CZĘŚĆ I

Dzieci, zwłaszcza między trzecim a szóstym rokiem życia, miewają **lęki nocne**. Występują one w fazie snu płytkiego, dlatego maluchy zwykle właśnie wtedy się budzą. Są przerażone, ponieważ mają trudności z odróżnieniem snu od rzeczywistości. Niewielki efekt przynoszą zapewnienia, że „to tylko sen”. Należy podjąć próbę wytłumaczenia dziecku, co to jest sen i zapewnić, że wszyscy ludzie mają sny. Należy pomóc dziecku stawić czoło tym lękom, wysłuchać, uspokoić i pomóc ponownie zasnąć.

A oto kilka rad, które zminimalizują skutki lęków nocnych:

* Kiedy przerażone dziecko krzyczy, natychmiast idź do niego i zapewnij, że obronisz je przed potworami czy czarownicami.

* Zachowaj spokój i opanowanie.

* Spokojnym głosem zapewnij dziecko, że jest bezpieczne.

* Bądź przy dziecku do czasu, kiedy się uspokoi i ponownie zaśnie (czasem wystarczy potrzymać dziecko za rękę).

* Czasami maluch krzyczy bądź płacze nie budząc się - nie budź go; bądź przy nim do czasu, kiedy się uspokoi albo kiedy się sam obudzi.

* Nie pozwalaj, by maluch po strasznym śnie spał w twoim łóżku - szybko może mu to wejść w nawyk; będzie to również dla niego wiadomością, że jego łóżko nie jest miejscem bezpiecznym.

* **Nigdy nie zostawiaj śpiącego dziecka samego w domu.** Nic bardziej błędnego, jak myśleć, że niemowlę czy dziecko skoro jest najedzone i spokojnie śpi, to nic mu nie grozi i można zostawić je na trochę bez opieki. *Dziecko śpi spokojnie właśnie dlatego, że rodzice są obok i swą obecnością dają mu poczucie bezpieczeństwa.* Wyobraź sobie, jak budzi się z płaczem i krzykiem, i nikt nie przychodzi. Przeżywa przerażające zagrożenie, lęk tak wielki, jakby zabrakło mu powietrza do oddychania. Zdarzenie takie może umknąć rodzicom, bo kiedy wracają, dziecko śpi, zasnęło bowiem wyczerpane szlochaniem i strachem. Nie wiedzą, że to jedno doświadczenie sprawiło, że w ich dziecku „zainstalowały się” na trwałe lęki i poczucie zagrożenia. Czym innym są koszmary sennie pojawiające się w fazie snu głębokiego. Ich częstą przyczyną jest zmęczenie, dlatego **dopilnuj, by dziecko dużo spało i odpoczywało.** Niekiedy przy silnych koszmarach sennych istnieje konieczność stosowania leków.

Mówiąc o lęku powinniśmy zdefiniować dwa pojęcia, które często stosujemy zamiennie - **strach oraz lęk**. Strach jest reakcją na czynniki zewnętrzne i bodziec wewnętrzny, jakim jest ból. Już niemowlęta reagują strachem na silny dźwięk czy ból zastrzyku, głośno uzewnętrzniając emocje. Lęk natomiast powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia i ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem.

Lęki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania człowieka. Są one pewną prawidłowością w rozwoju każdego dziecka. Pojawiają się zatem u wszystkich.

Lęk jest niebezpieczny dla rozwoju dziecka, gdy jest szczególnie silnie doznawany, czemu towarzyszą reakcje somatyczne oraz kiedy pochłania całą uwagę dziecka nie pozwalając dziecku skoncentrować się na nauce czy zabawie. Lęk może również spełniać pozytywną rolę, jeśli mobilizuje do wysiłku i prowadzi do przezwyciężania trudności.

W badaniach wyodrębniono **trzy źródła lęku** u dzieci:

* Lęk uwarunkowany zdarzeniami, jakie dziecko postrzega w swoim środowisku, włączając w to również oddziaływanie telewizji - jeśli świat wokół dziecka w jakikolwiek sposób wzbudza strach, przyczynia się do powstania osobowości zdominowanej lękiem, nie dając możliwości rozwiązań;

* Inne źródło to rodzina, która nie zaspokaja podstawowych potrzeb psychicznych dziecka (miłości, bezpieczeństwa, przynależności, uznania). **Nigdy nie strasz dziecka**, że np. „zabierze je czarownica” - dziecko zostaje bez wyjścia z przerażającym wyobrażeniem, które sami wywołałismo.

* Kolejnym ważnym czynnikiem mogącym wywalać lęk jest przedszkole i szkoła. Powinny wyrabiać u uczniów prawidłowy obraz samego siebie i pozytywną samoocenę. Jeśli tak się nie dzieje, sprzyja to budowaniu poczucia mniejszej wartości i przyczynia się do powstawania lęków.

Dziecka, które się boi nie wolno zawstydząć. Należy dotrzeć do źródła sprawy i pomóc dziecku uporać się z problemem, który dla nas może wydawać się błahy, a dziecko może przerażać. **Nigdy nie śmieć się z przedmiotu lęku dziecka bo więcej ci o nim nie powie i zostanie z nim sam.** Gdy dorośli zaczną świadomie towarzyszyć dziecku w jego lękach, uczucie bezsilności szybko ich opuści. Mają oni przecież wiele możliwości, by zrobić coś dla dzieci. Dorośli mogą wyrazić słowami to, co czują dzieci, a to już zmniejsza napięcie i daje możliwość poszukiwania rozwiązań. Często jedynym sposobem „leczenia” lęku jest spokój i niezawodność rodziców, poczucie bezpieczeństwa i zaufania do rodziców, a także pomoc w racjonalizowaniu sytuacji.

Monika Kofel - Dudziak

Informujemy, że osoby zainteresowane archiwalnymi numerami Gazety Samorządu Lokalnego „Zdrój Ciechociński” mogą otrzymać je bezpłatnie w Urzędzie Miejskim w Ciechocinku, przy ul. Kopernika 19 (pokój nr 22) od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 15.30.