

LĘKI U DZIECI CZĘŚĆ II

Kiedy byliśmy mali, wszyscy doświadczaliśmy dziecięcych lęków. Niektórzy z nas bali się odkurzacza, inni odpływu wody w wannie, jeszcze inni bali się psów. Zastanawialiśmy się, co przerażającego czai się w ciemności. To, co przerażało nas, kiedy dorastaliśmy, może wydawać się banalne w porównaniu z rzeczywistością, której doświadczają w obecnym czasie nasze dzieci. Jednak emocjonalne potrzeby pozostają takie same.

Przypomnijmy, strach jest reakcją na czynniki zewnętrzne, a lęk, który do pewnego stopnia jest prawidłowością rozwojową u dzieci, powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia. Strach ma zawsze jakieś realne tło. Nawet jeśli my, dorośli, nie jesteśmy w stanie tego tła zawsze zrozumieć i lęki dziecka wydają nam się irracjonalne bądź przesadzone, to pamiętajmy, że najwłaściwszą reakcją jest poważne traktowanie uczuć i gotowość, by razem z dzieckiem stawić czoła temu, czego się boi. **Kiedy ignorujemy, wyśmiewamy albo nawet karcimy dziecko w sytuacji budzącej obawy, jego lęk przed podobnymi sytuacjami tylko się potęguje lub przeniesie.** Strach przed karą skłania dzieci do częstszego kłamania - **pamiętajmy, że komu wolno powiedzieć prawdę, ten nie będzie oszukiwał.** Zadaniem dorosłych jest wyposażyć dziecko w takie sposoby zachowania, dzięki którym może przezwyciężyć swój strach. **Powiedzmy dziecku, że każdy czasem się boi.** Powiedzenie bądź pokazanie mu, jak radzimy sobie ze strachem, jest najlepszym wzorcem.

Czego najbardziej boją się dzieci? **Te małe najbardziej przeraża strach przed porzuceniem.** Klótnie rodziców wywołują właśnie ten lęk. Strach przed utratą miłości rodziców oraz obawa, że mogliby oni potraktować jedną ze sprzeczek jako powód do opuszczenia dziecka, rozrastają się w wyobraźni malucha. Strach wywołuje również obawa przed wyjazdem rodzica, co w dzisiejszych czasach spotyka wiele dzieci. Strach pojawia się też w obliczu konieczności hospitalizacji małego dziecka. Śmierć jednego z rodziców, dziadka bądź babci, z którym dziecko było bardzo związane, wiąże się z ogromnym lękiem o dalszą utratę najbliższych. Lęk może się wiązać też z rolami wyznaczonymi przez dorosłych, którym dziecko nie jest w stanie sprostać i żyje w przekonaniu, że nie wolno mu obciążać rodziców swoimi problemami.

Kolejnym, jakkolwiek zgodnym z rozwojem dziecka, źródłem lęków jest szkoła i relacje z rówieśnikami. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, **sytuacja pójścia do szkoły może wywoływać lęk**, ponieważ wiąże się z nowymi obowiązkami, rozłąką z rodzicami, hałasem szkolnym i dyscypliną, a niekiedy krzykiem nauczyciela. **Następnie może pojawić się lęk przed wystąpie-**

niem publicznym, czy też ten związany z akceptacją kolegów. Dzieci czasem niepotrzebnie przezwyciężają ogromny strach i robią coś, czego nie powinny, tylko po to, by być zaakceptowanym przez rówieśników. Niezbędna jest wrażliwość dorosłych na pogroźki kolegów.

Istnieje mylne przekonanie, że nie powinno się mówić lub wspominać sytuacji wywołującej strach u dziecka. Nikt nie chce o tym rozmawiać, a zatem dziecko pozostaje samo ze swoim strachem bez możliwości rozwiązań. Jest to najczęstszy błąd - dziecko bowiem nadal przeżywa i najczęściej odzwierciedla się to w lękach i koszmarach sennych albo dolegliwościach bólowych, które zwalniają od stawienia czoła sytuacji, której się boi. To, że nie będziemy wspominać o tym, jak dziecko zostało zaatakowane przez psa, a także o śmierci babci albo o wypadku samochodowym, którego było świadkiem, na pewno mu nie pomoże. To samo tyczy obrazów, widzianych w telewizji. Są to sytuacje, których dziecko nie zrozumie bez naszej pomocy. **Samo mówienie o przedmiocie strachu pomaga, oswaja sytuację.**

Porozmawiajmy z dzieckiem o tym, co czuje, kiedy się boi, o tym, co jest prawdą, a co „na niby”, o złu, jakie dzieje się na świecie (trzęsienia ziemi, wojny). Pomocne jest też: **rysowanie sytuacji wywołującej strach, zabawa w odgrywanie sytuacji, pisanie o lęku oraz bajkoterapia** lub opowiadanie bajek o podobnej treści. Wszystkie takie metody obniżają napięcie i lęk, a także pozwalają dziecku oswoić się z sytuacją, której się boi.

Należy wykazać się wrażliwością i podążać za dzieckiem na miarę jego możliwości, nie „rzucając go na głęboką wodę”. **Trzeba najpierw oswoić, a później poszukać rozwiązań i sposobów, by strach przezwyciężyć.** Próbuje z dzieckiem np. przećwiczyć jakąś sytuację, której się lęka - jeśli boi się czytać na głos, niech najpierw w domu poćwiczy samo, później przeczyta rodzicom, następnie koleżance i wkrótce czytanie przestanie być straszne; jeśli dziecko boi się psów, poczytaj mu o nich, idź do sklepu ze zwierzętami - niech pogłuszcze szczeniaczka, szybko się przekona, że nie wszystkie psy są groźne. W zabawie szukajmy i wskazujmy sposoby rozwiązania trudnych sytuacji. Rozmawiajmy o tym, „co by było gdyby...”, albo o takich lękach, o których dziecko koniecznie powinno powiedzieć dorosłemu, np. o tym, że ktoś mu groził. Wymyślmy powiedzonka dodające odwagi.

Pragnę wspomnieć jeszcze o dzieciach, które **boją się ciemności** - pozwólmy im mieć zapaloną lampkę w pokoju, uchylone drzwi i zapewnijmy o naszej obecności zaglądając do nich, uspokajając je naszą obecnością. **Największym wrogiem przerażonego**

Odpust w Ciechocinku



Ks. Kard. Zenon Grocholewski, Prefekt Watykańskiej Kongregacji Wychowania Katolickiego i legat papieski na wrocławskie uroczystości 600-lecia katedry, już po raz drugi przewodniczył uroczystościom odpustowym w Ciechocinku. Przed 5 laty odsłonił obelisk Jana Pawła II i otrzymał wtedy Honorowe Obywatelstwo Ciechocinka.

Sumę odpustową koncelebrował ks. kardynał wraz z ks. biskupami z Wrocławka: Wiesławem Alojzym Meringiem i Stanisławem Gębickim oraz ponad 20 kapłanami. Msza święta była sprawowana w 60-lecie otrzymania święceń kapłańskich przez Ojca Świętego Benedykta XVI. Przed mszą św. i podczas jej trwania grała na skrzypcach prof. Joanna Kaczorowska z Uniwersytetu Stanowego w Nowym Jorku.

Oprócz uroczystości religijnych odbył się jarmark. Na wielobarwnych stoiskach można było zakupić chrupiące obwarzanki, a także rozmaite słodczyce, błyskotki i zabawki. Przez cały dzień słychać było także wystrzały kapiszonów, chętnie kupowanych przez chłopców.

Wojciech Krzysztof Jankowski

malucha jest jego wyobraźnia, która podsuwa mu straszne obrazy. Trzeba z nią wygrać, wymyślając np. rytuał wieczorny przeciw potworom (magiczna herbatka albo wyganianie ducha z szafy). Ukochana przytulanka czasem jest najlepszym obrońcą. Zасыpianiu i spokojnemu spaniu sprzyja również miękka pościel, przewietrzony pokój, przed snem czytanie pogodnych bajek do poduszki i bezwzględny zakaz oglądania drastycznych filmów. Zapewnijmy też dziecku regularny tryb życia, dający poczucie niezmienności i bezpieczeństwa. Dziecko czuje się bezpiecznie, kiedy w domu ma jasno określone zasady.

W radzeniu sobie ze strachem często chodzi o to, by wskazać dzieciom możliwości lepszego postępowania w sytuacjach budzących obawy lub też pokazać im, czego nie muszą się bać. Konieczne jest również zwrócenie uwagi dzieci na to, że są takie lęki, które trzeba potraktować bardzo poważnie. Omówmy z nimi różne sytuacje, by poznały różnicę między odwagą a lekkomyślnością.

Zadaniem rodziców, wychowawców i nauczycieli jest nauczenie przekształcania lęków i obaw w pewność i optymizm. Zachęcając dzieci do wyrażania lęków i prowadząc je poprzez niepewność tych skomplikowanych czasów, pomagamy im odnaleźć bezpieczne i piękne miejsce w życiu. Dzieci zasługują na to, by móc doświadczać świata jako przyjaznego miejsca, w którym uczą się i rosną.

mgr Monika Kofel-Dudziak



fot. nadesłane

Burmistrz Miasta Ciechocinka ogłasza konkurs na:

NAJŁADNIEJSZY BALKON, OGRÓDEK PRZYDOMOWY W CIECHOCINKU

Przy ocenie stanu zagospodarowania będą brane pod uwagę - w przypadku:

1. Ogródka przydomowego: elewacje, ogrodzenie, teren urządzony (drzewa, krzewy, kwiaty).
2. Balkonu: różnorodność gatunków kwiatów i sposób ich wyeksponowania.

Dla zwycięzców ufundowane zostaną nagrody rzeczowe w kategoriach: na najładniejszy balkon - 3 wyróżnienia, na ogródek przydomowy: I miejsce, II miejsce, III miejsce.

Komisja konkursowa dokona oceny zgłoszonych oraz wybranych przez siebie obiektów w dniach: 15.07-15.08.2011.

Chętni mogą zgłaszać swój udział w Urzędzie Miejskim w Ciechocinku przy ulicy Kopernika 19 (pokój nr 22), telefonicznie pod numerem (54) 416 18 00 wewn. 138 lub drogą elektroniczną na adres: kultura@ciechocinek.pl.

Zwycięzcy otrzymają cenne nagrody, a zdjęcia nagrodzonych ogrodów i balkonów umieszczone zostaną na stronie internetowej www.ciechocinek.pl oraz na łamach "Zdroju Ciechocińskiego", który objął nad konkursem patronat medialny.