



Wspominając swoje dzieciństwo często przypominamy sobie jak przykre odczucia budzili w nas obcy ludzie, których podejrzewaliśmy, że np. chcą nas porwać. Niemal każdy dorosły zachowuje we wspomnieniach irracjonalne pomysły, które wówczas wzbudzały silny niepokój np. lęk przed pójściem na strych, gdzie straszą duchy.

Mówiąc o lęku należy zwrócić uwagę na dwa pojęcia, które bardzo często w naszej kulturze traktowane są zamiennie- to lęk i strach.

Strach- są to zachowania wrodzone, którego rola polega na jak najlepszym, skutecznym przystosowaniu do zmieniającego się i zagrażającego środowiska. Strachem reaguje już niemowlę na np. głośny dźwięk czy ból. Strach jest reakcją na zewnętrzne czynniki np. burza, pożar oraz bodziec wewnętrzny jakim jest ból. Można powiedzieć, że strach towarzyszy nam od początku do końca naszych dni.

Lęk- powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia. Jest procesem wewnętrznym, który ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Można powiedzieć, że lęk wyrasta ze strachu.

Rodzaje lęków odczuwane przez dzieci:

- **Lęk odtwórczy-** występuje wówczas, jeżeli dziecko uczestniczyło w sytuacji, w której bardzo się czegoś wystraszyło: np. podczas wizyty u dentysty. Jeżeli ta wizyta wzbudza w dziecku silny strach, przed następną wizytą będzie odczuwało lęk. Jest to lęk, który pojawia się jako wyobrażenie zagrożenia, jakie w formie strachu przeżyło dziecko uprzednio.

- **Lęk wytwórczy-** związany jest z wyobraźnią dziecka. Posługując się własną imaginacją dziecko tworzy swój świat lęków. Lęki te świadczą o dynamicznym rozwoju procesów umysłowych. Dzieci wyobrażają sobie straszydła, potwory.
- **Lęk „potrzeb”** związany z niezaspokojeniem zarówno potrzeb psychicznych (miłość, poczucie bezpieczeństwa) jak i fizjologicznych (np. głodu) co wywołuje negatywne stany emocjonalne.
- **Lęk wiążący się z obrazem własnej osoby,** który najsilniej rozwija się od 6 do 12 roku życia. Dziecko jest szczególnie podatne na odrzucenie przez rodziców oraz grupę rówieśniczą na ośmieszenie oraz nieprzyjemne słowa kierowane do jego osoby. Częste krytykowanie dziecka, odrzucanie i permanentne wyręczenie prowadzą do lęków, które wzmagają się w toku rozwoju.

Lęk jest niebezpieczny dla rozwoju dziecka szczególnie wówczas, gdy jest silnie doświadczany, czemu towarzyszą silne reakcje somatyczne, takie jak wzmożona potliwość, blednięcie i drżenie ciała, przyspieszenie akcji serca i duszności. Jest niebezpieczny, gdy pochłania całą uwagę dziecka utrudniając koncentrację uwagi na wykonywanym zadaniu.

Reakcje lękowe mają na celu przygotowanie dziecka do sytuacji zagrażającej, jakie dopiero mogą się pojawić. Ich częstym skutkiem jest wykształcenie w dziecku stałej cechy osobowości, jaką jest dominacja lęku. Jeśli tak się stanie, wtedy poważnie zaburza to funkcjonowanie dziecka w środowisku i łączy się z częstym doświadczaniem nieprzyjemnych odczuć lękowych.

Doznawanie lęku jest procesem rozwojowym, natomiast zaburzeniem staje się wówczas, gdy dominuje w zachowaniu, dezorganizując życie dziecka.

Lęk może spełniać również pozytywną rolę, jeśli mobilizuje do wysiłku i prowadzi do przezwyciężania trudności. Jeżeli dziecko z takiej próby wychodzi zwycięsko, wtedy wzmacnia to jego wiarę we własne możliwości.

Do somatycznych reakcji lękowych i tych ujawniających się w zachowaniu zaliczamy:

- suchość jamy ustnej lub nadmierne ślinienie się;
- wzmożoną perystaltykę jelit, biegunki, parcia na kał, częste parcie na mocz;
- przyspieszenie akcji serca, tętna;
- zaczerwienienie bądź bladość skóry;
- wzmożone napięcie mięśniowe, drżenie rąk;
- wzmożoną lub obniżoną aktywność;
- zacinalanie się, jąkanie;
- lęki nocne;
- moczenie nocne;
- uczucie zagrożenia i ciągły niepokój.



PROGRAMY TELEWIZYJNE

oglądane przez dzieci niekorzystnie wpływają na ich stan emocjonalny. Nasze pociechy bardzo często oglądają programy, których nie potrafią zrozumieć. Nie potrafią odróżnić fikcji od rzeczywistości. Świat na ekranie bywa groźny, a dziecko nie pojmuje ich treści, ulega natomiast emocjom strachu. Dziecko siedzące z oczyma utkwionymi w ekran, przeżywa strach, nie może zrozumieć

sytuacji, musi się jej biernie poddać, a więc nie uczy się samodzielnego rozwiązania. Mały odbiorca często uczy się agresji, obserwując zachowanie bohaterów. Emocje przeżyte przed ekranem są tworzywem dla ich imaginacji. Wyobrażają sobie sytuacje, zdarzenia i doświadczają ich w tej formie.

Film i telewizja dość skutecznie straszą nasze dzieci. Ale bardzo często czynimy to my- rodzice, kierując się błędnie pojętym dobrem dziecka. Szantażujemy je, straszymy czarownicą, diabłem, który przyjdzie by dziecko zabrać albo „*jak nie przestaniesz płakać, to nie odbiorę cię z przedszkola i będziesz tutaj sam*”.



RODZINA również może oddziaływać lękotwórczo na dziecko. Dzieje się tak, gdy rodzina jest układem bardzo nietrwałym, a dziecko nie ma zaspokojonych podstawowych potrzeb. Dzień za dniem pęka więź z dzieckiem szczególnie w domach, w których rodzice są w ciągłym konflikcie, pojawiają się awantury, uzależnienie rodziców od alkoholu. Wówczas dziecko popada w coraz większą samotność. Staje się ona chorobą naszych czasów, a to właśnie dorośli są za nią odpowiedzialni. Jeśli dziecko, mając nawet zapewniony byt materialny, nie znajduje miłości, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, wtedy nie może prawidłowo się rozwijać.

Duże znaczenie mają tutaj niewłaściwe oddziaływania wychowawcze. Postawy rodzicielskie, które sprzyjają powstawaniu lęku, to nadmierna koncentracja na dziecku i rozpieszczanie go. Tak

wychowane dziecko w obliczu trudności staje się bezradne. Zostało pozbawione treningu w rozwiązywaniu trudnych sytuacji. Każde zadanie budzi lęk oraz niewiarę w swoje umiejętności. Inną postawą sprzyjającą rozwojowi lęku jest ciągle niezadowolenie rodziców z osiągnięć dziecka. Tak wychowane dzieci nie potrafią regulować własnego stanu emocjonalnego. Kształtuje się w nich mniejsze poczucie własnej wartości. Nagłe i częste wybuchy złości wskazują, jak bardzo ten styl wychowania wpływa destrukcyjnie na dzieci.



PRZEDSZKOLE w którym dziecko przebywa wiele godzin ma również znaczący wpływ na rozwój jego osobowości. W przedszkolu powinny być zaspokajane potrzeby dziecięce np. potrzeby uznania, szacunku, osiągnięć- co ma dawać poczucie bezpieczeństwa. Jednak czasami zdarza się, pomimo starań kadry i personelu, że tak nie jest. Pojawiają się konflikty wśród rówieśników, dzieci sprawiają sobie przykrości, bywa, iż są wobec siebie agresywne. Jeśli środowisko przedszkolne nie zaspokaja potrzeb psychicznych dziecka, wtedy przyczynia się do jego osamotnienia, wytwarzając poczucie braku bezpieczeństwa, a w konsekwencji lęk.



Wieloletni autor i redaktor z 10-letnim doświadczeniem w branży

Bajki kreują niezwykle świat. Z ich pomocą dziecko uczy się reguł, jakie rządzą otaczającą rzeczywistością. Przede wszystkim bajki rozbudzają dziecko wewnątrz dostarczając mu wiele radości. W bajkowym świecie rządzą reguły dobra i ono zawsze zwycięża.

Świat kreowany w bajce jest zgodny z myśleniem życzeniem życzeniowym głównego bohatera. Magia rządzi rozwiązywaniem trudnych problemów, co umożliwia nagłą zmianę rzeczywistości. Ważną rolę odgrywa w nich magia, która służy zaczarowaniu świata, a także wyposażenia go w instrumenty umożliwiające nagłą zmianę sytuacji, ułatwiające zrozumienie rzeczywistości odpowiednio do rozwoju dziecka.

Najważniejsza rola bajki tkwi w uwalnianiu od lęku poprzez oswojenie z zagrożeniem, poprzez danie wsparcia za sprawą świadomości, że dobra wróżka czuwa i oto nagle może nastąpić nieoczekiwana zmiana losu.

Bajka jest utworem, który rozwija i kształtuje osobowość dziecka. Przez pryzmat bajki poznaje ono nowy świat, przenosi się w inne środowisko i okres czasu. Zachęcają do poznawania nowej rzeczywistości. Dziecko uczy się nie tylko zrozumieć rzeczywistość bajkową, ale nabiera również umiejętność, aby ją zmienić. Te nabyte kompetencje sprawdza w rzeczywistości realnej, usiłując zmienić bieg wydarzeń we własnym życiu.

Mechanizmem powodującym obniżanie poziomu lęku dziecka jest wzbudzanie niepokoju poprzez opis niebezpiecznej sytuacji, jakiej bohater bajki się znajduje, a jednocześnie dziecko rozpoznając ją, nie doznaje realnej szkody. Wówczas takie bodźce tracą zdolność wzbudzania strachu, a później lęku, zwłaszcza, że dzieci wielokrotnie proszą o czytanie tej samej bajeczki, dzięki czemu zjawisko to utrwała się.

W schemacie każdej bajki terapeutycznej są następujące elementy:

- **Główny temat:** bohater opowiadania przeżywa sytuacje emocjonalnie trudne, które wyzwalają lęk. Określony jest rodzaj doznawanych uczuć. W każdej bajce występuje inna sytuacja wyzwalająca lęk np.: lęk przed ciemnością, przed bólem, przed rozstaniem z mamą.
- **Główny bohater:** to dziecko lub zwierzątko z którym mały pacjent mógłby się identyfikować. Radzi on sobie ze wszystkimi pojawiającymi się trudnymi sytuacjami przy pomocy innych bajkowych postaci np. zwierząt, przedmiotów, które pomagają mu zrozumieć problem, ukierunkowują jego aktywność i uczą adekwatnych sposobów zachowania. W efekcie bohater spostrzega siebie pozytywnie.
- **Tło opowiadania:** jest tak skonstruowane, by bajka rozgrywała się w miejscach dziecku znanym np. szpital, przedszkole, ulica. Miejsca te są tak przedstawione, że wywołują u postaci bajkowych pogodny nastrój.



Bajki terapeutyczne pomagają w radzeniu sobie z:

- lękiem przed odrzuceniem np. porzuceniem w przedszkolu;
- lękiem przed zgubieniem się;
- lękiem przed rozdzieleniem z mamą;
- lękiem spowodowanym utratą kontroli nad własnym ciałem (np. moczenie nocne);
- lękiem przed wyśmianiem;
- lękiem przed ciemnością, przed nieznanym, zagrażającym otoczeniem;

Dziecko musi samodzielnie bajkę „przepracować”, to znaczy znaleźć te elementy, które będą przydatne w dialogu z samym sobą, które pomogą zrozumieć własne emocje, uzyskać wsparcie poprzez utożsamienie z bohaterem. Dziecko wybierze bajkę, która odpowiada na jego problemy, a sygnałem będzie prośba o wielokrotne powtarzanie tej bajki.

Zachęcam do lektury bajek opracowanych przez p. Marię Molicką pt. „Bajki terapeutyczne” oraz rozmowy za specjalistą na temat zmniejszania lęku u dzieci z pomocą bajek terapeutycznych.

Opracowała: Tatiana Smok



Bibliografia:

Molicka, M., (1999). Bajki terapeutyczne. Wyd. Media Rodzina. Poznań