„Lęk dziecka i sposoby jego zapobiegania"

Karolina Rakoca

„Lęk we współczesnej cywilizacji stał się zjawiskiem zbyt powszechnym i zbyt destruktywnym by przejść obok niego obojętnie".

W. Jakubowski

Któż z nas nie odczuwa lęku? Zapewne znają go wszyscy, bez względu na wiek czy płeć. Najsilniej jednak oddziałuje na dziecko, które nie ma jeszcze rozwiniętego zmysłu radzenia sobie w sytuacji doznawania lęku. Umiejętność adaptacji staje się niezbędna do realizacji nowych i trudnych zadań. Wkraczanie w inne, pozarodzinne środowiska, niesie za sobą nowe doznania i doświadczenia, ale także różnego rodzaju zmiany w osobowości dziecka, często związane z odczuwaniem stanów lękowych. Pomimo, iż problematyka lęku była od dawna przedmiotem zainteresowań i doczekała się wielu opracowań, to jednak pojęcie lęku nie jest jednoznacznie zdefiniowane w literaturze psychologicznej.

Albowiem chociażby w ujęciu podanym przez słownik psychologii lęk oznacza „przykry, intensywny, odczuwalny stan złego samopoczucia, wywołany często niejasnym wrażeniem niesprecyzowanego bliskiego zagrożenia, wobec którego człowiek czuje się bezbronny i bezsilny."[1]

Z kolei według J. Krzyżowskiego lęk jest normalnym, naturalnym a przede wszystkim koniecznym elementem naszego życia. Jest on w zasadzie taką samą emocją jak radość czy gniew i stanowi składową naszych emocji. Lęk pojawia się zazwyczaj jako sygnał alarmowy. W związku z określonym zagrożeniem, na jakie jesteśmy narażeni.[2]

Myślę, że należy tu powtórzyć za Ireną Obuchowską, która uważa, iż „lęk jest emocją, i jak też każda emocja jest on reakcją na zewnętrzne w tym najczęściej społeczne lub wewnętrzne bodźce pochodzące z wnętrza organizmu. Lęk jest zjawiskiem psychofizjologicznym, który bazuje na procesach, aktywizowanych zwłaszcza przez struktury pnia mózgu. W subiektywnym znaczeniu lęk wyraża się jako przykry stan uczucia i jest to tak zwana emocja ujemna."[3] Ponadto fizjologiczny komponent lęku polega na wzmożeniu czynności autonomicznego układu nerwowego. Powodując u dziecka między innymi zaczerwienienie lub zblednięcie skóry zwłaszcza twarzy i szyi, drżenie mięśni, pocenie się, suchość ust, jak również nagłe poczucie słabości fizycznej czasem nawet dziecko może stracić przytomność.

I. Obuchowska zauważa, iż taki stan w przypadku nasilenia może dezorganizować czynności w dwojaki sposób. Po pierwsze poprzez paraliżowanie działania a po drugie wzmaganie tego działania, aż do takiego stopnia, w którym ulegnie ono zakłóceniu.

---

[1] N. Sillamy, Słownik psychologii. Warszawa 1997, „Książnica", s.138.
[2] J. Krzyżowski, Stany lękowe. Warszawa 2001, „Medyk", s. 9.
[3] I. Obuchowska, Lęk. Lęk szkolny. w: Wojciech Pomykało (red): Encyklopedia pedagogiczna , Warszawa 1997, Fundacja Innowacja, s. 344.

Nasuwa się w takim razie pytanie skąd biorą się lęki? Otóż okazuje się, że lęk tkwi w człowieku nie od dziś, lecz od bardzo dawna. Istnieje teoria, że lęki tkwiły w naszym gatunku od początku jego istnienia, a być może otrzymaliśmy je w spadku po naszych zwierzęcych przodkach. Neuropsychiatrzy twierdzą, że lęk człowieka przed otwartym niebem, przed nagłym szmerem za plecami, przed ciemnością a także przed samotnością, która powoduje, że otoczenie zdaje się wrogie, jest wrodzony.[4]

Według obserwacji R. Spitza prawdziwy lęk u dzieci pojawia się po raz pierwszy u około ośmiomiesięcznego niemowlęcia, kiedy to pod nieobecność matki dostrzeże zbliżającą się osobę, którą zidentyfikuje jako obcą dla niego. Takie zachowanie jest znakiem postępu, jaki dokonał się w rozwoju dziecka, ponieważ to znaczy, iż osiągnęło zdolność rozpoznawania „swoich" od „obcych" jak również to, że jego rozwój emocjonalny przebiega normalnie.[5]

Jak zatem zapobiegać lękom? Czy da się je całkowicie wyeliminować? Niestety trzeba sobie wyraźnie zdać sprawę, że nie ma uniwersalnego środka na całkowite wyeliminowanie lęku.

Na ogół przyjmuje się, że formy obrony przed lękiem są pewną nawykową formą radzenia sobie z tą emocją i są wynikiem procesu socjalizacji.

Pierwsze lęki u dziecka mogą wystąpić już stosunkowo wcześnie. Na taką sytuację największy wpływ ma najbliższe otoczenie dziecka – a więc dom, rodzina a szczególnie rodzice i rodzeństwo. Eliminacja sytuacji, które powodują powstawanie lęków, to główne zadanie najbliższych dziecku osób. Postawy rodzicielskie a więc i ich zachowania wobec dziecka – tu powtórzę za M. Ziemską „akceptacja, postawa współdziałania z dzieckiem, dawanie dziecku rozumnej swobody, uznawanie praw dziecka"[6] sprzyjają rozwojowi społeczno - emocjonalnemu dziecka a więc jednocześnie wpływają na redukcję czynników stwarzających zagrożenia mogące być przyczyną lęków.

Irena Obuchowska[7] podejmując problematykę obrony przed lękiem wyróżnia dążenie do konkretyzacji lęków, obniżające napięcie lękowe, jako jedną z często stosowanych form zapobiegania występowania lęków.

W celu niwelowania zjawiska lęku ważne jest aby zaspokoić dziecięcą potrzebę uznania, szacunku, które będzie dawało poczucie bezpieczeństwa a tym samym przyczyniać się do budowania prawidłowego obrazu siebie samego i formułowania adekwatnej samooceny. Zatem środowisko, w którym dziecko się wychowuje powinno przyjąć to same stanowisko wobec dziecka, aby wspólnie diagnozować, zapobiegać i zwalczać lęki u dziecka.

---

[4] T. M. Bochwic, Lęk u dziecka.Warszawa 1985, PZWL, s. 8.
[5] N. Sillamy, Słownik psychologii. Warszawa 1997, „Książnica", s. 138.
[6] M. Ziemska, Postawa rodzicielska. Warszawa 1973, Wiedza Powszechna, s. 96.
[7] I. Obuchowska, Lęk. Lęk szkolny. w: W. Pomykało (red), Encyklopedia pedagogiczna, Warszawa 1997, Fundacja Innowacja, s. 345.