

LĘK U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Lęk jest zjawiskiem naturalnym zarówno w życiu dorosłego jak i dziecka. W procesie rozwoju i edukacji człowieka, należy wypracować takie schematy zachowań, by lęk nie przejął kontroli nad codziennym funkcjonowaniem w społecznych i życiowych sytuacjach.

Dziecko w wieku przedszkolnym, ma ograniczony zakres doświadczeń społecznych, co wiąże się z trudnością adekwatnego i konstruktywnego reagowania na sytuacje lękowe. Brak wsparcia rodziców i wychowawców w sytuacjach lękowych powoduje nie tylko zachwiane poczucie bezpieczeństwa, ale uniemożliwia poznanie i stosowanie zachowań obronnych przeciwdziałających lękom i stresom z nim związanych.

Istnieje wiele koncepcji przyczyn lęku. Jedną z nich jest wg niektórych badaczy niedobór serotoniny w organizmie. Inni natomiast uważają, że zachowania lękowe występują u osób chorych, które nie potrafią reagować w sposób społecznie akceptowany w sytuacjach stresowych. Jeszcze inni twierdzą, że przyczynami lęku jest rytm współczesnego życia, w którym wymaga się od ludzi coraz więcej. Przyczyny lęków dziecięcych są często nieuchwytne i trudne do przewidzenia i nazwania.

Zdaniem E. Fonberg (1979) lęk u dzieci może występować w trzech postaciach: niepokój, lęk bezprzedmiotowy oraz nagłe ataki nerwicowe.¹Aktualni badacze do głównych przyczyn lęku zaliczają: środowisko rodzinne, środowisko przedszkolne, massmedia.

ŚRODOWISKO RODZINNE JAKO PRZYCZYNA LĘKÓW

Rodzice są dla dziecka wzorem. Dziecko, którego rodzice przejawiają pozytywny stosunek do niego, czuje się bezpieczne, jest przekonane o ich akceptacji i o miłości. Odmienne reakcje u dzieci wywołują nieprawidłowe postawy rodzicielskie. Brak umiejętności stosowania odpowiednich środków wychowawczych, poczucie własnej bezsilności w stosunku do dziecka, stawianie wygórowanych wymagań, wytykanie wad, ośmieszanie czy też ciągłe krytykowanie, powoduje zaburzenia lękowe u dzieci. Takie zachowania wykazują rodzice niezrównoważeni emocjonalnie i nerwowi. Raz okazują nadmierną serdeczność, raz niechęć, powodując tym samym zaburzenie poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

U dzieci najczęstszą postacią lęku jest lęk związany z odłączeniem od matki. Często dzieci boją się, że mama je zostawi i nie wróci, dlatego też nie chcą zasypiać w samotności, czy też mają problem z pozostaniem w przedszkolu. Konflikty w rodzinie powodują ogromną huśtawkę uczuć, którymi dziecko darzy rodziców, stąd wsparcie dziecka w takich chwilach jest bardzo ważne.

Lęk i brak poczucia bezpieczeństwa we wczesnym okresie rozwoju i pierwszych relacji dziecka z rodzicami hamuje rozwój świadomości i rozumienia.

W badaniach stwierdzono, że istnieje współzależność między lękiem dzieci, a lękiem rodziców oraz między lękiem, a postawami wychowawczymi w rodzinie, dlatego należy podkreślić ogromną rolę rodziców oraz całej rodziny w eliminowaniu lęku u dzieci.

ŚRODOWISKO PRZEDSZKOLNE JAKO PRZYCZYNA LĘKÓW

Strach przed rozłąką z rodzicami jest najczęściej spotykanym lękiem u dzieci w wieku przedszkolnym. Są to sytuacje trudne zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Jest to zupełnie normalne zjawisko. Co ciekawe, takie zachowania należy rozpatrywać w pozytywny sposób, gdyż

¹ E. Fonberg (1979), „Nerwice a emocje fizjologiczne mechanizmy”, Wyd. Ossolineum, Wrocław

świadczy ono o silnej więzi dziecka z bliskimi. W przedszkolu najlepiej będzie czuło się dziecko, które w pierwszych dniach okazuje lęk separacyjny. Z biegiem czasu stopniowo nabiera zaufania, interesuje się nowymi osobami i całym życiem przedszkolnym. „Jest to znak prawidłowego stosunku matka – dziecko, silnego motywu przynależności, który jednak nie przeszkadza, ale pomaga w przystosowaniu się dziecka do przedszkola.”² (Ranschburg J., 1993, s.62). Zdecydowanie bardziej niepokojące są przypadki, kiedy dziecko nigdy nie okazuje lęku.

Inną przyczyną lęku może być zależność dziecka od oceny społecznej. Każde dziecko chce być zaakceptowane przez rówieśników, a odrzucenie jest dla dziecka równoznaczne z karą. Bojąc się odrzucenia, dziecko przejawia lęk. Podobnie dzieje się, kiedy dziecko obawia się zachowań agresywnych ze strony kolegów. Tak więc dzieci przeżywając kontakty z rówieśnikami jako zagrażające, czują się często osamotnione.

MASSMEDIA JAKO PRZYCZYNA LĘKÓW

W dzisiejszym świecie, dzieci spędzają zdecydowanie za dużo czasu przed telewizorem czy komputerem, gdzie mogą oglądać dużą ilość bajek. Powoduje to, częstą identyfikację dziecka z postaciami z bajek i przeżywanie ich przygody. Należy pamiętać, że psychika dziecka jest bardzo plastyczna i wrażliwa. Działanie zbyt silnych bodźców, które płyną z mediów, może stanowić źródło lęku u dzieci. Im bardziej wrażliwe dziecko, tym bardziej będzie przeżywało to co ogląda.

Badania OBOP-u wykazały, że przeciętny przedszkolak spędza przed telewizorem 2 godziny 45 minut dziennie.³ (za: Dąbrowska J., Orliński W., 1999). Często podczas oglądania filmów, dziecko jest narażone na dużą ilość scen agresywnych, pełnych przemocy, bogactwa i seksu.⁴ (Braun – Gałkowska M., 1995). Szczególnie jeśli chodzi o ostatnią kwestię należy być czujnym, gdyż filmy czy reklamy ze scenami erotycznymi niszczą pozytywne wzorce zarówno chłopięce jak i dziewczęce.

Kolejnym bardzo ważnym i niepokojącym aspektem są gry komputerowe, które nacechowane są agresją i przemocą.

Rozważając wpływ mediów na stany lękowe dzieci nie należy zapominać, że emocje które dziecko przeżywa podczas oglądania bajek, filmów czy tylko reklam, są przyczyną wielu chorób psychosomatycznych.

Nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed lękiem. Jednak należy pamiętać, że psychika dziecka jest bardzo wrażliwa i podatna na wpływy. Każdy kto bierze udział w wychowaniu dziecka powinien pamiętać, aby pomóc mu w nauce prawidłowego reagowania na sytuacje stresowe. Dzisiejszy świat jest pełen takich sytuacji, dlatego tak ważna jest postawa dorosłych wobec dzieci. Jeśli pomimo rozsądnej pomocy ze strony rodziców, lęk u dziecka nie przestaje się nasilać, należy wybrać się do specjalisty, gdyż pogłębianie się lęku może prowadzić to zaburzeń psychicznych.

Beata Sawecka

² Ranschburg J. (1993), „Lęk, gniew, agresja”, Warszawa, WSiP

³ Dąbrowska J., Orliński W. (1999), Telewizja dla dzieci, „Gazeta Telewizyjna”, nr 83, s.4

⁴ Braun – Gałkowska M. (1995), „Wpływ telewizyjnych obrazów przemocy na psychikę dzieci”, „Problemy opiekuńczo – wychowawcze”, nr 6, s.10-16

Bibliografia

1. Ranschburg J. (1993), „Lęk, gniew, agresja”, Warszawa, WSiP
2. Dąbrowska J., Orliński W. (1999), Telewizja dla dzieci, „Gazeta Telewizyjna”, nr 83, s.4
3. Braun – Gałkowska M. (1995), „Wpływ telewizyjnych obrazów przemocy na psychikę dzieci”, „Problemy opiekuńczo – wychowawcze”, nr 6, s.10-16
4. E. Fonberg (1979), „Nerwice a emocje fizjologiczne mechanizmy”, Wyd. Ossolineum, Wrocław