

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

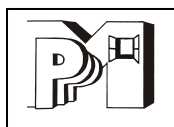
ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 233 (październik 2021)

Lęki dziecięce (1)

Odczuwanie lęku jest częścią naszej ludzkiej natury i odgrywa w życiu człowieka ważną rolę. Doznawanie lęku jest procesem rozwojowym, a zaburzeniem staje się wówczas, gdy dominuje w zachowaniu, dezorganizując życie dziecka. W świetle ostatnich badań za szczególnie zagrażające psychice uważa się silne lęki występujące przed trzecim rokiem życia. Dla małych dzieci do lat trzech podstawowe znaczenie mają proste bodźce wywołujące strach, a więc hałas, ostre światło, nagłe zmiany równowagi ciała, ból czy bodźce nowe i nieznane jak np. izolacja od bliskiej osoby. Grupę czynników wywołujących lęk tworzy niezaspokojenie potrzeb: głównie miłości, bezpieczeństwa, akceptacji i oczywiście potrzeb fizjologicznych. U dzieci starszych mogą pojawić się lęki związane z obrazem samego siebie, a zatem lęk przed odrzuceniem, wyśmianiem i tym podobne. Lękotwórczo może oddziaływać nawet rodzina. Tu lęk powstaje głównie wtedy, gdy nie są zaspokojone potrzeby dziecka. Dzieje się tak, kiedy rodzina jest układem bardzo nietrwałym, nie dającym poczucia bezpieczeństwa. Deficyt w zaspokojeniu potrzeb psychicznych może powodować np. rodzina jednorodzielska, gdzie ojciec lub matka z różnych powodów wychowują dzieci samotnie, a także rodzina zrekonstruowana, w której po rozwodzie pierwotni rodzice wchodzi w nowe związki. Rodzina staje się wtedy układem bardzo niepewnym, niedającym poczucia bezpieczeństwa. Inną trudnością, często spowodowaną migracją, są zrywane więzy z dziadkami, którzy najczęściej obdarzają wnuki bezwarunkowym uczuciem, dając w ten sposób nieocenione wsparcie. Rodzice spędzają niewiele czasu ze swoimi dziećmi. Obciążenie zajęciami i koncentracja na własnym życiu powodują, że mają słaby kontakt z dzieckiem. Jakże często słyszymy: „wy mnie wcale nie słuchacie”. Z wolna dziecko oddala się od swoich rodziców, traktując ich jako osoby zobowiązane jedynie do zaspokajania bytu materialnego. Dzień po dniu pęka więź z dzieckiem, które powoli popada w samotność. Jeśli dziecko, nawet mając zapewniony byt materialny, nie znajduje miłości, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, nie może się prawidłowo rozwijać. Nie tylko „nieobecność” rodziców sprzyja niezaspokojeniu potrzeb dziecka. Istotne znaczenie mają tutaj również 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. Każde zadanie budzi lęk, sygnalizuje porażkę. Inną postawą sprzyjającą rozwojowi lęku jest ciągłe niezadowolenie rodziców z osiągnięć dziecka i krytykowanie go. Jeśli nawet rodzice czynią to w trosce o dziecko, to taka postawa prowadzi do kształtowania się w nim uczucia niepewności, braku wiary we własne siły, przewrażliwienia, braku zdolności do koncentracji, pobudliwości. Tak wychowane dzieci nie potrafią zredukować napięcia emocjonalnego. Kształtuje się w nich poczucie mniejszej wartości, niska samoocena, nasilone napięcie i bierność wobec wydarzeń.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 233 (październik 2021)

Lęki dziecięce (2)

Natomiast akceptacja dziecka, przyjęcie go takim jakie jest, sprzyja powstawaniu więzi, umiejętności odbierania i okazywania uczuć, redukuje lęk, ułatwia wszechstronny rozwój osobowości. Lęk może pojawić się podczas korzystania z różnych mediów (telewizja, gry komputerowe, internet, komórka itp.). O niekorzystnym wpływie telewizji, gier komputerowych i tym podobnych na dzieci mówi i pisze się ostatnio coraz więcej. Jakże często małe dzieci oglądają programy, których nie potrafią zrozumieć. Nie potrafią też odróżnić fikcji od rzeczywistości. Świat na ekranie bywa groźny, przedstawia sytuacje zagrożenia niezależnie od tego, czy jest to dziennik, gra, czy film. Dziecko nie pojmuje ich treści, ale ulega emocjom strachu. Później te obrazy powracają w formie odtwórczych wyobrażeń i są źródłem lęków. Nawet dwuletnie dzieci boją się potworów oglądanych na ekranie, choć odbierają obrazy tylko w warstwie emocjonalnej. Coraz lepsza technika filmowa urealnia obrazy. Dziecko siedzi z oczami utkwionymi w ekran, przeżywa strach, nie może zmienić sytuacji, biernie się jej poddaje, a więc nie uczy się samodzielnego jej rozwiązania. Pozory tej samodzielności dają gry komputerowe. Bierność nabyta przed ekranem sprzyja słabieniu wrażliwości emocjonalnej. W ten sposób zmniejsza się wrażliwość dziecka na ból, cierpienie czy poniżenie innych. Mały odbiorca uczy się również agresji obserwując zachowanie bohaterów, ale także tego, że na doznawanie strachu, czy lęku można reagować agresją, bo to chwilowo zmniejsza uczucie niepokoju i bezradności. Taka reakcja może zostać silnie utrwalona. Dla starszych dzieci emocje przeżywane przed ekranem są tworzywem dla ich imagacji. Te wyobrażone sytuacje mogą być silnym stymulatorem przeżywanych lęków. Żyjemy w świecie, w którym przekaz masowy jest coraz bardziej naturalistyczny i wymaga szczególnie dojrzałego odbioru, do czego dziecko nie jest zdolne. Ważne jest też zwrócenie uwagi na konsekwencje zdrowotne spowodowane częstym przeżywaniem stanów strachu czy lęku. Nie dotyczy to tylko nasilonych objawów nadpobudliwości psychoruchowej, ale również chorób psychosomatycznych. Częste przeżywanie emocji przed ekranem, biernie poddawanie się im wpływa na układ nerwowy, a zwłaszcza jego część wegetatywną. Reaguje on na zdarzenia na ekranie tak, jak na zdarzenia rzeczywiste, a więc mobilizuje cały organizm do walki ze stresem. W konsekwencji mogą ujawnić się niektóre choroby czy zaburzenia powszechnie uważane za związane ze stresem. Są nimi na przykład choroby układów: trawiennego, krążenia, oddechowego, mięśniowo-kostnego, odpornościowego czy też choroby skóry. Wyżej przedstawiono negatywną rolę telewizji czy internetu w kreowaniu lęków u dzieci, co nie znaczy, że ta forma przekazu nie ma też zalet jak choćby możliwości poznawania innych kultur, odkrywania tajemnic świata. Ważna jest świadomość tych spraw u opiekunów i umiejętne uczenie dzieci korzystania z wszelkich „nośników” obrazów i informacji.

Mgr Krystyna Traczyńska - psycholog