

## Groźny pies i włamywacze

### - czyli o lękach pięciolatka, sześciolatka



Czterolatek bał się hałasu i ciemności. Pięciolatek nadal często nie lubi zasypiać w ciemnym pokoju. Przede wszystkim ma coraz większą wiedzę o otaczającym go świecie, a w związku z tym odczuwa strach przed realnymi (mniej lub bardziej) zagrożeniami. Pięciolatek może czuć obawę, że się skaleczy albo że ktoś zachowa się głośno – przeraża go hałaśliwy sąsiad (lub jego nie mniej głośny pies). Boi się „niedobrych ludzi” częściej niż „baby jagi”. Mimo że wiedza o sobie i świecie staje się bardziej rozległa, to wyobraźnia nadal potęguje lęki.

#### Główka pracuje

Pięciolatek zastanawia się nad otaczającym go światem. Im bliżej szóstych urodzin, tym bardziej różnicuje siebie od innych. Wie, że osoba, która zmieniała strój, to nadal ten sam człowiek, dobiera znajomych nie tylko ze względu na to, że są akurat potrzebni do zabawy, ale także z uwagi na podobieństwo zainteresowań. Zaczyna interesować się tematem śmierci i narodzin, pyta o to, skąd bierze się tornado, dlaczego w czasie burzy grzmi i czy piorun nie zrobi krzywdy jemu i jego rodzinie. W parze z rozwojem poznawczym rozwijają się lęki. Okazuje się bowiem, że świat nie jest tylko bezpieczny i przyjazny, ale też pełen niebezpieczeństw.

#### Gdy ekran przeraża

O tym, że wirtualny świat jest nieprawdziwy, pięcio-, sześciolatek usłyszał już nie raz. Jednak jego rosnąca z dnia na dzień wiedza o świecie nie stanowi

dostatecznej przeciwwagi dla emocji, które pojawiają się, gdy ulubiona postać z gry rozsypuje się w pył. Emocje są jak najbardziej prawdziwe. Gdy więc na ekranie dzieje się coś niepokojącego, dziecko się boi. Zabezpieczeniem takich sytuacji jest obecność dorosłego, który może wytłumaczyć i pocieszyć, a także pilnowanie, by dziecko oglądało programy dostosowane do jego wieku. Oglądanie telewizyjnych wiadomości w towarzystwie pięcio-, sześciolatka nie jest najlepszym pomysłem, nawet jeśli wydaje się, że „jego to nie obchodzi”. Z całą pewnością czyni szkody w wydolności emocjonalnej malucha – to ponad jego siły i możliwości przyswojenia.

## **Dobrze, że mi o tym mówisz**

Gdy nasze dziecko czegoś się przestraszy, w pierwszym odruchu mówimy: *Nie ma się czego bać*. Kłopot w tym, że w świecie dziecka, owszem, jest czego. Pies może ugryźć, a nawet jeśli nie, to skóra cierpnie, gdy tak głośno szczeka, a gdy rodzice gaszą światło, to wyobraźnia podsuwa najstraszniejsze obrazy. Wielu dzieciom pomaga, gdy dorosły zachowa spokój i jednocześnie uzna uczucia malucha. Lepiej powiedzieć: *Widzę, że się przestraszyłaś i chowasz się za mną, to ci pomaga?*, albo *Naprawdę głośno zaszczekał ten pies, chyba się nas przestraszył i woła „To mój domek!”*. Gdy dziecko mówi o swoich lękach, mamy szansę mu pomóc. Możemy nazwać, co się dzieje, i wspólnie poszukać sposobów na uspokojenie się.

## **To niczyja wina**

Radzenie sobie z lękiem wymaga nie tylko wysiłku ze strony dziecka, ale także wsparcia dorosłego. Co jeszcze oprócz spokojnej rozmowy rodzic może zrobić, a czego robić nie powinien? Przede wszystkim pozwólmy się dziecku bać. Zamiast ciągłego powtarzania: *Nie bój się*, lepiej uznać, że każdy się czegoś boi i nie ma w tym nic złego ani wstydlwego. Nie musi to też oznaczać, że mama lub tata robią coś nie tak, skoro dziecko się boi. Lęk (szczególnie ten rozwojowy) zazwyczaj nie wynika ani z rodzicielskich zaniedbań, ani nie jest wymysłem dziecka.

## **Przede wszystkim spokój**

Lękiem, choć to nie żaden wirus, bardzo łatwo się zarazić. Gdy rodzic obawia się terrorystów, wojny, chorób, porywaczy i innych niebezpieczeństw czyhających za rogiem, lepiej żeby opowiadał o tym bliskim dorosłym niż swojemu dziecku. Cierpliwość i spokojne towarzyszenie to najlepsze strategie, aby pomóc dziecku uporać się z lękami. Jeśli podzielimy obawy dziecka, może warto włączyć w sprawę drugiego rodzica, który z większym optymizmem patrzy na otaczający świat. On uspokoi malucha i urealni sytuację.

## **Wkrótce szkoła**

Kiedy mówi się o pójściu do szkoły, rodzice zaczynają bać się o kompetencje szkolne dziecka rok wcześniej. Obawy rodzica: *Czy moje dziecko da sobie radę? Czy w tym tłumie nie zginie? Czy wysiedzi w ławce? Czy pani go polubi?*, często wpływają na zwiększenie ochrony lub wymagań w stosunku do pięcio-, sześciolatka. Niektórzy

rodzice i nauczyciele (w dobrej wierze, chcąc zmobilizować dziecko) ostrzegają: *Zobaczysz, w szkole to już nie będzie tak łatwo, Jak ty sobie poradzisz w pierwszej klasie, skoro nie możesz wysiedzieć w miejscu przez 20 minut? Zobaczysz, za takie zachowanie w szkole dadzą ci uwagę.* Nie łudźmy się – takie komunikaty ani nie uspokajają dziecka, ani nie wpływają na pożądaną zmianę jego zachowania. Jest wręcz odwrotnie. Często zwiększają napięcie i pobudzają, a także sprawiają, że dziecko zaczyna bać się szkoły i myśleć: *Nie dam rady, Nie uda mi się.*

## **Kiedy szukać pomocy**

Bywa, że mimo cierpliwości i wsparcia ze strony najbliższych, lęki dziecka nie mijają, a nawet się nasilają. Gdy widzimy, że paraliżują one malucha, powodują, że nie chce wychodzić z domu, zamyka się w sobie, kurczowo trzyma się dorosłego, gdy nie pomaga rozmowa i trudno jest dociec przyczyny niepokoju dziecka, warto skonsultować się z psychologiem. Także wtedy, gdy rodzina przeżywa trudne chwile i duże zmiany (takie jak choroba lub śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, przeprowadzka, wyjazd jednego z rodziców za granicę), które widocznie wpływają na nasilenie lęku u dziecka, warto skorzystać ze wsparcia bliskiej osoby lub porady specjalisty.

- Lęki pięciolatka odnoszą się do rzeczywistości, choć czasem powiększa je wyobraźnia.
- Strach może pomagać dziecku w uzyskaniu pomocy, wycofaniu się z niebezpiecznej sytuacji czy zatrzymaniu w porę przed niebezpieczeństwem.
- Dziecko tym skuteczniej poradzi sobie ze swymi obawami, im lepiej rodzic poradzi sobie z lękiem dziecka – przez wspieranie malucha, tłumaczenie mu rzeczywistości i zachowanie spokoju.

PRZYGOTOWAŁA: JOANNA BASIAGA