

DOJRZAŁOŚĆ SZKOLNA A LĘKI DZIECIĘCE

Każdemu znane jest uczucie strachu, lęku czy niepokoju. Stanowią one nieodłączny element naszego życia. Niełatwo jest opanować oddech, drżenie ciała, napięcie mięśni w chwili przerażenia i paniki. Szczególnie trudno jest opanowywać lęk dzieciom. Dlatego też, warto przyjrzeć się źródłom dziecięcych lęków i ich objawom, żeby jak najefektywniej pomóc nie tylko dzieciom lecz także ich rodzicom i nauczycielom w samodzielnym i twórczym sposobie radzenia sobie w świecie.

Lęk jest procesem wewnętrznym, nie związanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem, jest wzbudzany wewnątrz i stanowi oczekiwanie zagrożenia w przewidywaniu niebezpieczeństw. Dziecko może przywołać w wyobraźni zagrożenie, którego kiedyś już doświadczyło realnie (lęk odtwórczy) lub tworzyć własny świat lęków (lęk wytwórczy, mocno związane z żywą wyobraźnią dziecka).

Przyczyną lęków może być także niezaspokojenie potrzeb dziecka:

- fizjologicznych (głód),
- psychicznych (brak poczucia bezpieczeństwa, miłości).

Lęk czasami spełnia pozytywną rolę – ratuje zdrowie i życie naszego dziecka. Dlatego powinno się uszanować naturalny odruch unikania tego, co wzbudza lęk, co wydaje się dziecku niebezpieczne.

Natomiast strach jest reakcją na konkretne zagrożenie. Towarzyszy nam od urodzenia i utrzymuje się do końca życia. Natężenie strachu zmienia się z uwagi na siłę, rodzaj i znaczenie bodźca. Strach jest emocją wrodzoną, która aktywizuje się na skutek oddziaływania bodźców zewnętrznych i niekiedy wewnętrznych np. ból. Rola przystosowawcza jaką pełni strach polega na mobilizowaniu do ucieczki lub ataku w momencie zagrożenia.

Niepokój jest uczuciem bardzo podobnym do strachu, jest w pewnym sensie jego słabszą wersją. Może pojawić się bez żadnej widocznej przyczyny lub pod wpływem sytuacji. Termin „niepokój” obejmuje wszystkie stany pośrednie między spokojem a strachem.

Psychologia twierdzi, że każdy wiek ma swoje lęki. Dziecko w trakcie rozwoju musi przejść pewne naturalne fazy stanów lękowych, które po jakimś czasie same znikają. To, jak będzie przeżywany lęk zależy między innymi od wrażliwości dziecka, stylu wychowania (nadmierne wymagania, nadmierna ochrona, bez granic), sytuacji społecznej dziecka i od predyspozycji rodziców do reagowania lękowego.

Psychologowie zauważyli, że lęki nasilają się w wieku 2,5 roku, 6-7 oraz 10 lat.

W ciągu wieloletniej pracy w poradni zaobserwowano, że istnieje duży procent dzieci, które już na progu edukacji, a więc w wieku 6-7 lat odczuwają lęk przed szkołą, który jest najczęściej występującym lękiem separacyjnym. Podjęcie nauki w szkole jest ważnym etapem w procesie stopniowego odrywania się od rodziców, usamodzielniania i uniezależnienia. Dziecko powinno przywyknąć do nowej sytuacji. Doznania społeczne, intelektualne, poznawcze, z którymi dziecko spotyka się w szkole powinny odegrać pozytywną rolę w przewycięzaniu lęku szkolnego. Jeżeli lęk separacyjny po kilku miesiącach nie zmniejszy się, a nawet przerodzi w panikę, możemy mieć wtedy do czynienia ze szkodliwym lękiem, który nazywamy „fobią szkolną”. Dziecko w wieku 6-7 lat oprócz lęku przed szkołą i ocenianiem przeżywa jeszcze wiele innych, przede wszystkim wizualnych (ciemność, strychnie, piwnice). Cienie stają się duchami i wiedźmami. Pojawia się lęk przed włamywaczami, ludźmi ukrytymi w szafach albo pod łóżkiem.

Lepsze zrozumienie przyczyn stanów lękowych oznacza skuteczniejsze radzenie sobie z nimi. Najlepszym środkiem zapobiegawczym przeciwko dziecięcym lękom jest bezpieczne i szczęśliwe dzieciństwo, opieka dorosłych, którzy dodają odwagi i wprowadzają w życie bez wpajania lęku. Pozwalają jednak dzieciom doświadczyć sytuacji budzących lęk nie dopuszczając, by przestraszyły się za bardzo. Jednak uświadomienie rodzicom i nauczycielom wpływu, jaki mają na dzieci może być dla nich korzystne. Wielu dorosłych posiadających różnorodne lęki, ukrywa je przed dziećmi i w ten sposób zapobiega przeniesieniu swych lęków na następne pokolenia.

Aby chronić zdrowie psychiczne dziecka i zapobiegać zaburzeniom lękowym należy przestrzegać pewnych wskazań:

- być cierpliwym słuchaczem i uważnym obserwatorem zachowań dziecka,
- nie ponaglać wypowiedzi dziecka, pozwolić mu spokojnie skończyć myśl,
- uważnie patrzeć na nie, gdy dzieli się swoimi przeżyciami, wykazywać zainteresowanie problemami dziecka, nawet tymi drobnymi, mogą okazać się bardzo istotne,
- spróbować odczytać z wypowiedzi dziecka, co autentycznie czuje (ton i sposób jego mówienia może być kluczem do rozszyfrowania jego prawdziwych uczuć),
- ukierunkować swą obserwację podczas spontanicznych zabaw dziecka, dostrzec, o czym mówi najczęściej, jakie czynniki wywołują lękowe formy zachowania (płacz, mimika twarzy, pozycja ciała, tiki, jąkanie, moczenia się, drżenia ciała, bladłość – mogą sygnalizować lęki dziecka),
- rozmawiać z dzieckiem, a nie przemawiać do niego, nie ośmieszać jego wypowiedzi, osądzać (poprzez rozmowę pobudzać do racjonalnego myślenia),

- nagradzać starania, a nie tylko sukcesy dziecka (daje mu to większą pewność siebie i wiarę w swe możliwości), nie należy wyłącznie koncentrować się na sukcesach dziecka, daje się mu tym do zrozumienia, że interesuje nas tylko to, co jest dobrze wykonane (wychowanie dziecka w atmosferze osiągnięcia sukcesów może sprzyjać lękom przed szkołą lub porażką),
- obserwować własne dążenia do doskonałości, dziecko uczy się od nas przywiązując baczną uwagę do naszych zachowań (naśladowanie dorosłych),
- nie porównywać zdolności i umiejętności własnego dziecka z uzdolnieniami dzieci znajomych (bardzo niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju psychiki dziecka są wygórowane ambicje rodziców),
- stopniowo oswajać dziecko ze wszystkimi sytuacjami, które budzą w nim lęk (często nie da się ich wyeliminować z codziennego życia),
- uczyć dziecko ładu, porządku i systematyczności, wyciszy to jego pobudzaną psychikę (harmonia panująca w otoczeniu sprzyja prawidłowemu rozwojowi emocjonalnemu),
- nie skupiać się nadmiernie na trudnościach dziecka, można przeoczyć jego zalety (należy zadbać o rozwój pozytywnych cech, zamiast koncentrować się jedynie na usuwaniu wad),
- nie pozwalać na dokuczanie dziecku przez innych, naśmiewanie się z lękowego dziecka wpływa negatywnie na sposób, w jaki postrzega siebie i jest przyczyną jego niskiej samooceny (należy sprawić, by dziecko uwierzyło w siebie),
- pomagać dziecku w przezwyciężaniu lęku przed szkołą, klasówką poprzez częste rozmowy z nauczycielem dziecka, okazywanie dziecku życzliwości i dyskretne wspieranie go w czasie działań dla niego trudnych (nauczyciele i rodzice nie powinni etykietować ucznia, lecz sprzyjać jego harmonijnemu rozwojowi),
- nie przywiązywać zbyt dużej wagi do ocen, to może pogłębiać lęk dziecka przed porażką,
- wykazywać gotowość do niesienia pomocy dziecku podczas odrabiania prac domowych lecz nie wolno go wyręczać (uczyć samodzielności, ukierunkowywać działania, tłumaczyć trudniejsze zagadnienia, stwarzać sytuacje do samodzielnego wykonania pracy).

Opracowały:
 pedagog mgr Alina Włodarek
 pedagog mgr Lidia Rubik

BIBLIOGRAFIA:

- Whitehead T. (1995), *Pokonać lęk*. W.A.B., Warszawa.
 Hasam M. (1997), *Psychiatria*. Zysk i S-ka, Poznań.
 Rimm S.B. (1994), *Bariery szkolnej kariery*. WSiP, Warszawa.
 Shaw M.A. (1999), *Dziecięce lęki*. Moderski i S-ka, Poznań.
 Sawa B. (1997), *Jeżeli dziecko źle czyta i pisze*. WSiP, Warszawa.
 Serfontein G. (1999), *Twoje nadpobudliwe dziecko*. Prószyński i S-ka, Warszawa.
 Eichelberger W. (2000), *Jak wychować szczęśliwe dzieci*. Agencja Wydawnicza Tu, Warszawa.
 Turecki S., Wernick S. (1997), *Jak zrozumieć problemy emocjonalne dziecka*. Amber, Warszawa.