

Lęk u dzieci. Jakie pełni funkcje?

Dorośli często niepokoją się, gdy zauważają, że ich dziecko czegoś się boi. Chcą całkowicie wyeliminować ten lęk, ponieważ trudno im się pogodzić z tym, że maluch doświadcza nieprzyjemnych w odbiorze emocji. Widząc płaczące dziecko, opiekun sam odczuwa dyskomfort, co wzmacnia w nim chęć uwolnienia go od tych ciężkich doświadczeń.

Tworzenie środowiska całkowicie wolnego od lęku wcale nie jest tak korzystne, jak mogłoby się wydawać, ponieważ lęk u dzieci pełni naturalną funkcję ochronną. Jest on nieodłączną częścią rozwoju i wspiera dziecko w nabieraniu ostrożności. Lęki rozwojowe posiadają określoną funkcję, którą spełniają na wczesnym etapie życia małego dziecka.

Całkowita zależność w pierwszych latach życia dziecka jest bezsprzeczna, dlatego lęk przed utratą opiekuna z pola widzenia pełni funkcję związaną z przetrwaniem. Maluch nie jest w stanie poradzić sobie sam, więc ten strach motywuje go do utrzymania się w bezpiecznej odległości od najbliższych dla niego osób.

Gdy pojawi się silny bodziec wywołujący lęk, zostanie on zapisany w pamięci dziecka jako sygnał zagrożenia. Przy kolejnym kontakcie z taką sytuacją maluch przypomni sobie to doświadczenie i nie narazi się na utratę poczucia bezpieczeństwa.

Lęki rozwojowe u dzieci w wieku do lat 3 mogą dotyczyć:

- nagłych i głośnych dźwięków,
- obcych dorosłych,
- nieznanych miejsc i sytuacji,
- upadku,
- zwierząt,
- ciemności,
- separacji od rodzica.

Lęk separacyjny jest najbardziej powszechnym lękiem rozwojowym. Polega na silnej potrzebie przebywania w pobliżu opiekuna, najczęściej mamy. Może on demonstrować się paniką i płaczem, gdy rodzic znika z pola widzenia.

Lęki rozwojowe mają charakter przemijający. Mimo wystąpienia sytuacji lękowej dziecko jest podatne na ukojenie przez rodzica. Maluch zazwyczaj szybko się uspokaja i wraca do zabawy. Pojawiające się objawy somatyczne równie szybko ustępują po wyciszeniu emocji.

Kiedy natomiast powinniśmy uznać, że lęk nie pełni już tylko funkcji rozwojowej, ale upośledza funkcjonowanie dziecka w znaczący sposób? Do najważniejszych sygnałów ostrzegawczych należą przedłużający się czas trwania trudności oraz dezorganizacja życia, która może obejmować regres rozwojowy, społeczne wycofanie oraz utratę dotychczasowej samodzielności. Często pojawiają się także nawracające i przedłużające się w czasie dolegliwości z ciała, takie jak bóle brzucha, nudności, duszności czy kłopoty ze snem, które dotyczyć mogą wybudzania się oraz problemów z zasypianiem. Obawy dziecka mogą manifestować się również pod postacią nasilonych, regularnych lęków nocnych. Trudności te mają charakter przewlekły. Maluch przechodzi w stan wzmożonej czujności obejmujący ciągłe

oczekiwanie na pojawienie się zagrożenia, nawet podczas przebywania w miejscu, w którym w założeniu powinien czuć się bezpiecznie.

Możemy zadać sobie pytanie: jak wspierać dziecko, które odczuwa lęk? Przede wszystkim maluchy do 3. roku życia nie mają jeszcze na tyle rozwiniętego układu nerwowego, by samodzielnie radzić sobie z tak trudnymi emocjami. Dorosły pełni tutaj kluczową funkcję regulacyjną dla dziecka. Rozbudowane, racjonalne tłumaczenia zazwyczaj nie przynoszą skutku, a bagatelizowanie źródła lęku przynosi odwrotny efekt. Dziecko będzie miało wrażenie, że jego emocje są nieistotne i niezrozumiałe. W takiej sytuacji warto zachować spokój i opanowanie, które umożliwi dziecku dostrzeżenie otaczającego go bezpieczeństwa. Obecność dorosłego wpływa kojąco na odczuwane napięcie. Niezwykle pomocne okazuje się również nazwanie, uznanie i akceptacja przeżywanych emocji. Ważna jest przede wszystkim reakcja dorosłych na sytuację, ponieważ może ona znacznie zahamować eskalację emocji. Towarzyszenie w przeżywaniu lęku może go obniżyć i wzmocnić odporność psychiczną dziecka.

Pojawianie się lęków zazwyczaj nie jest oznaką błędów wychowawczych czy zaburzeń. Często jest to naturalna część rozwoju malucha. Rodzic natomiast powinien pełnić funkcję „spokojniejszej bazy”, do której dziecko zawsze może wrócić, aby wyregulować trudne dla niego emocje.