



LĘK I STRACH

Ale nie w tym rzecz, żeby być bez strachu. To niemożliwe.
To nauka, jak kontrolować strach i jak być od niego wolnym, w tym sęk. - Veronica Roth

FUNKCJE LĘKU I STRACHU

Lęk i odczuwanie strachu nie są niczym niepokojącym, wręcz przeciwnie są naturalnym etapem rozwoju fizycznego, poznawczego i emocjonalnego.

Lęk i strach uczą nas, w jaki sposób reagować w przypadku zagrożenia, niejednokrotnie chroniąc nas przed niebezpieczeństwem.

STRACH

Pojawia się w obliczu realnego zagrożenia.



LEK

Nie ma realnych podstaw.

Wynika z wyobrazonego niebezpieczeństwa albo przewidywanego zagrożenia.



ŁĘKI CHARAKTERYSTYCZNE DLA DANEGO WIEKU DZIECI MŁODSZE

Dzieci w wieku 6 lat

Pojawiają się obawy mocami nadprzyrodzonymi (duchy, kosmici), częstym zjawiskiem jest powrót lęku przy samodzielnym zasypianiu.

Dzieci w wieku 7 lat

Boją się ciemności, pojawiają się lęki związane z funkcjonowaniem w szkole, brakiem akceptacji ze strony rówieśników.



LĘKI CHARAKTERYSTYCZNE DLA DANEGO WIEKU DZIECI MŁODSZE

Dzieci w wieku 8-9 lat

Utrzymujące się lęki związane z funkcjonowaniem w szkole.

Dzieci w wieku 10 lat

Powrót lęków związanych z ciemnością, zwierzętami.



LĘKI CHARAKTERYSTYCZNE DLA DANEGO WIEKU DZIECI NASTOLETNI

11–12 lat

Lęk przed brakiem akceptacji ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem i niepowodzeniami szkolnymi.

12 <

Lęk przed odrzuceniem ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem, lęk przed oceną ze strony kolegów, lęki egzystencjalne, związane z przyszłością, przeszłością, miłością.



SKUTKI NIEOTRZYMANIA POMOCY NA CZAS

Automatyzmy ruchowe – obgryzanie paznokci, ssanie palców, wrywanie włosów.

Maski lęku - ryzykowne zachowania, nienaturalna powaga, błaznowanie.

Poprawa świata – ucieczka do nierzeczywistego świata, ulepszzonego na potrzeby dziecka, zmyślnego.

SKUTKI NIEOTRZYMANIA POMOCY NA CZAS

Szukanie ulgi w zachowaniu – ucieczka w różnorodne zachowania, tj. gry komputerowe, telewizja, nadmierne jedzenie. Ta strategia zbliża do zaburzeń i uzależnień.

Ucieczka w chorobę – odczuwanie różnorodnych reakcji fizjologicznych (ból brzucha, głowy, wymioty).

Okaleczanie, wycofanie społeczne.

STRATEGIE POMOCY

- Poproś dziecko, aby określiło, czego się boi. Postarajcie się nazwać pojawiające się emocje.
- Nigdy **nie wyśmiewaj lęków** - nawet, jeśli uważasz je za absurdalne. **Okaz zrozumienie.**
- Postaraj się poprowadzić rozmowę i działania tak, aby Twoje dziecko samo odnalazło sposób na uporanie się z lękiem.

STRATEGIE POMOCY

- Zwracaj uwagę na tempo dziecka. Niektórzy potrzebują więcej czasu, by uporać się z obawami.
- Bądź towarzyszem i przyjacielem swojego dziecka.
Okaż mu akceptację.
- Jeśli lęk nie pełni funkcji adaptacyjnej, czyli: jest silny i stale wzrasta, wywołują go neutralne bodźce, obiektywnie nie stwarzające zagrożenia i ma wpływ na funkcjonowanie dziecka,
rozważ terapię zaburzeń lękowych u specjalisty.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I AKTYWNOŚCI WSPOMAGAJĄCYCH ZROZUMIENIE I RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM

Głowa pełna radości i głowa pełna zmartwień

To aktywność plastyczna, która pozwoli dziecku wyrazić swoje obawy w postaci obrazów. To doskonały sposób na wyszukiwanie pozytywnych aspektów życia.

Przebieg

Przygotuj kilka kolorowych gazet. Na dużym arkuszu papieru narysuj dwie głowy zwrócone do siebie. zaproponuj dziecku wykonanie kolażu, który będzie prezentował głowę pełną radości i głowę pełną zmartwień.

Porozmawiajcie o tym, co „znajduje się” w radosnej, a co w zmartwionej głowie, dlaczego i kiedy pojawiają się radości i smutki.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I AKTYWNOŚCI WSPOMAGAJĄCYCH ZROZUMIENIE I RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM

Zabawa w detektywa

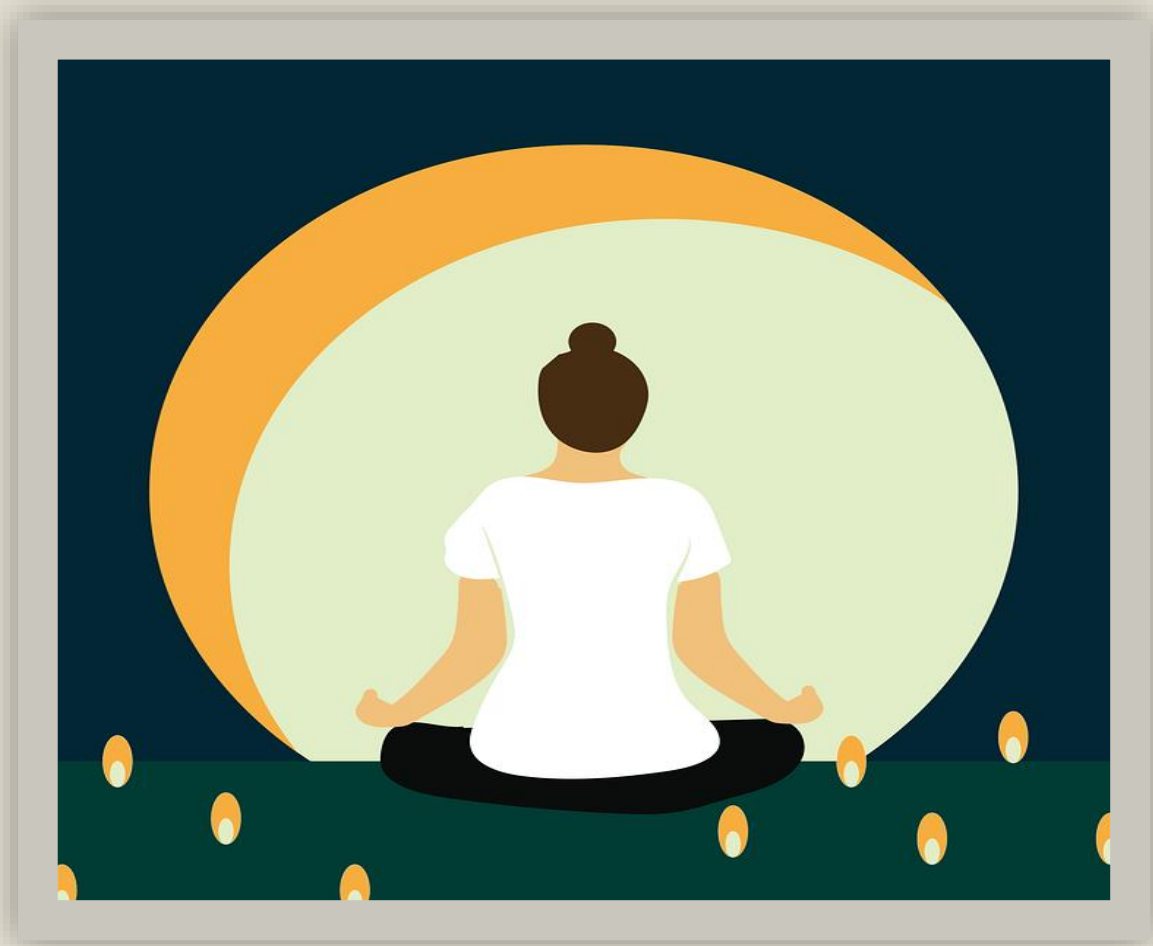
Każdy lęk ma swoje podstawy, choć czasem trudno je zrozumieć i nazwać. Ta gra zachęca dziecko do znalezienia logicznego wyjaśnienia, skąd się dane emocje wzięły, co leży u ich korzeni.

Przebieg

Poproś dziecko, aby powiedziało, co je martwi – identyfikacja lęku to początek jego rozbrajania. Następnie, zachęć, aby odkryło – niczym detektyw – skąd się ta obawa wzięła.

Spróbujcie ustalić, co sprawia, że dziecko myśli w ten sposób: wydarzenie w szkole, w domu, coś, co zostało zaprezentowane w telewizji, drastyczny plakat na ulicy?

Kiedy to się uda, zastanówcie się: co by było, gdyby tak rzeczywiście się stało? Co mogłoby stać się najgorszego? Jakie są szanse, że tak się stanie? Czy rzeczywiście, to co może się wydarzyć jest tak bardzo straszne?



Opracowanie: Klaudia Gruba

Źródła

Tekst

- *Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu* - Ida Derezińska, Monika Gajdzik
- *Jak rozwijać wiarę w siebie* - Gilles Diederichs;
- *Lęk u dzieci* - Vanessa Cobham, Heidi Lyneham, Ronald Rapee, Susan Spence i inni
- *Małe charaktery* – artykuł <https://www.malecharaktery.pl/artukul/czego-boja-sie-dzieci>
- *Nowe gry i zabawy ćwiczące odwagę* - Wilmes-Mielenhausen Brigitte
- *Życie Szkoły* – czasopismo dla nauczycieli 2-3/2021 – artykuł *Nie strach się bać. Jak walczyć z lękiem i rozwijać odwagę?* - Aleksandra Kubała – Kulpińska

Źródła

Ilustracje

- <https://mutyzm-wybiorczy.org.pl/leki-rozwojowe-u-dzieci/>
- https://zwierciadlo.pl/_resource/res/path/d9/a9/d9a9e694-ef1c-4184-ab27-b7d6292ebba2_f1400x900
- https://images.zwierciadlo.pl/_resource/res/path/89/51/895185ae-a94a-3563-87f7-3792b353c3a7
- <https://ocdn.eu/pulscms-transforms/1/s7nktkpTURBXy8yNjVINzcvOWFmM2RmYmRkNDM4N2YyMml2ZWJkZjA1Zi5qcGeSIQMAzODNF5LNDUKTAs0DFAA>
- https://cdn.pixabay.com/photo/2020/05/31/19/15/meditation-5243838_960_720.png