

Wielkie oczy Pana Stracha, czyli czego boi się trzylatek

Każdy wiek ma swoje... lęki. Dwulatki boją się hałasu, głośnych i tajemniczych dźwięków – odkurzacza, dzwonka do drzwi lub wiertarki. Mogą przestraszyć się zmian, dla nas, dorosłych, przyjemnych – takich jak przestawienie mebli czy przesunięcie dzieciennego łóżeczka. Boją się też dużych zwierząt i wydawanych przez nie dźwięków – głośnego szczekania psa, ryczenia lwa czy odgłosu galopującego konia.

Zobaczyć strach

Lęki trzylatka mają zdecydowanie wizualny charakter. Powodem wieczornego płaczu mogą stać się Baba Jaga, straszny potwór czy smok. Rozwijająca się w tym okresie życia wyobraźnia podsuwa obrazy, które przerażają malca. Trzylatki boją się ciemności i tego, co pod jej osłoną można zobaczyć. Obawę budzą złodzieje, włamywacze, bandyci i... policjanci. Naturalne w tym wieku dziecięce strachy potęgowane są często przez telewizyjne obrazy i bajki, które oglądane w samotności sprawiają, że dziecko boi się niezrozumiałych obrazów i treści.

Często maluchy boją się zwierząt – nie tylko tych ogromnych, ale też owadów, pajaków i myszy. Na szczęście znajome zwierzaki darzą niezmienną sympatią.

Rozstanie niestraszne

Trzylatki, mając w pamięci doświadczenia z przedszkolnymi rozstaniem, ciężko znoszą samotność i dodatkowe wyjścia domowników – szczególnie te wieczorne. Ważne, aby w takich sytuacjach dziecko zostawało pod opieką zaufanej osoby, najlepiej u siebie w domu. Warto wtedy zadbać, aby wieczorne rytuały związane z zasypianiem pozostały niezmiennym, z tym wyjątkiem, że nawet jeśli dziecko na co dzień zasypia samodzielnie, to jeśli tego w tej sytuacji potrzebuje, warto przy nim zostać, aż zaśnie.

W towarzystwie niepokoju

„Rozwojowe” lęki mijają wraz z dorastaniem dziecka. Często w ich przewyciężeniu pomaga mała latarka, przytulanka lub tata trzymający za rękę.

Czasem jednak mówimy o „lękowych dzieciach” – to maluszki, które w bardzo wielu sytuacjach wycofują się, są onieśmiałe, nie chcą przyłączać się do zabawy, trudno im obdarzyć zaufaniem dzieci i dorosłych. Dlaczego tak się dzieje?

NERWOWY układ

Nasza wrażliwość, podatność na reagowanie smutkiem, strachem lub gniewem związana jest z budową układu nerwowego. Próg jego pobudliwości jest u każdego człowieka inny,

co wpływa na nasz temperament. Ponadto na emocjonalność człowieka wpływa jego stan zdrowia. Niektóre z chorób, w których może pojawić się zwiększona lękliwość (koszmary nocne czy objawy podobne do tych, których doznajemy odczuwając strach), to m.in. alergia, choroby układu krążenia, padaczka, problemy z tarczycą, cukrzyca. Poza tym dzieci chorujące przewlekłe lub wracające po dłuższej chorobie do przedszkola czują się mniej pewnie, a ich odporność nie jest tak silna jak u dzieci zdrowych. Nie tylko odporność na wirusy.

Trudne doświadczenia

Lękliwość dziecka może wynikać także z trudnych doświadczeń, których doznało lub które działy się w jego otoczeniu. Choroba lub śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, udział w wypadku samochodowym lub bycie jego świadkiem, doświadczenie przemocy – to sytuacje, które wymagają dużego wsparcia ze strony bliskich, a czasami także pomocy psychologicznej. Dziecko, które ma za sobą takie doświadczenia wymaga dużej cierpliwości, delikatności ale też zdecydowanej postawy ze strony dorosłego. Śmiałość pojawi się, gdy maluch odreaguje trudną sytuację, przeżyje żałobę i upewni się, że aktualnie nic mu nie zagraża. Na to potrzeba czasu.

Kto się boi

Czy możliwe jest dziedziczenie lęków? I tak i nie. Tak – jeśli dziecko odziedziczyło cechy układu nerwowego swego rodzica i jego wrażliwość. Nie można jednak mówić o dziedziczeniu reakcji lękowej na coś (na psa, na hałas itp.) Jednak często dzieje się tak, że dzieci uczą się postawy lękowej od rodziców, dziadków, najbliższych. Jeśli rodzic na każde potknięcie malca podbiega z krzykiem „nic ci się nie stało!”, jeśli nie opuszcza maluszka na krok, asekuje nawet, gdy dziecko opanowało jakąś umiejętność, nie pozwala na samodzielność i podejmowanie wyzwań, to powoduje, że poczucie sprawstwa i własnej wartości u dziecka nie wzrastają. To może przyczynić się do lękowej i wycofanej postawy. Dlatego warto odpowiedzieć sobie na pytanie: kto się boi bardziej? I oddzielić własne lęki od obaw dziecka.

- *Lęk jest naturalnym elementem rozwoju. Większość lęków mija z wiekiem.*
- *Warto korzystać z „dziecięcych sposobów” na odganianie Strachów – mała latarka lub rysunek potwora w śmiesznej czapce pomogą okiełznać szalejące w wyobraźni straszdyła.*
- *Rodzice pomagają dzieciom przewycieżyć lęki, gdy okazują wspierającą i pewną siebie postawę.*