



Lęk u dziecka

Lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym, który ostrzega przed potencjalnym niebezpieczeństwem i skłania człowieka do rozwiązania napotkanych trudności. W pewnym stopniu jest on nieodłącznym elementem ludzkiego życia, ponieważ mobilizuje i motywuje do podjęcia koniecznych działań do poradzenia sobie ze stresową sytuacją, co w konsekwencji umożliwia rozwój człowieka. Środowisko zewnętrzne oddziałuje na nas licznymi bodźcami wzbudzającymi niepokój.^{[1][2]} Można je podzielić na bodźce wywołujące eustres i dystres. Ten pierwszy jest tak zwanym stresem pozytywnym, który mobilizuje do podjęcia odpowiednich działań i rozwiązania napotkanego problemu, na przykład sprawdzian w szkole. Natomiast dystres jest zjawiskiem negatywnym, wywołującym cierpienie, które odczuwamy na przykład na skutek doświadczania przemocy.^{[3][4]} Doświadczanie przewlekłego stresu, szczególnie tego negatywnego przekłada się na wzmożone wytwarzanie kortyzolu, a to nadługofalowe szkodliwe dla zdrowia człowieka konsekwencje, między innymi w postaci odczuwania uogólnionego niepokoju, rozregulowania gospodarki hormonalnej czy liczne neuropsychologiczne konsekwencje takie jak upośledzenie procesu zapamiętywania.^{[5][15]}

Do prawidłowego rozwoju człowieka niezbędna jest stymulacja odpowiednimi pozytywnymi bodźcami. W pierwszych latach życia powinny one zostać zapewnione przez rodziców/opiekunów. Są oni odpowiedzialni za włożenie wysiłku, by stworzyć jak najlepsze warunki do kształtowania się młodego człowieka. Ich działania powinny sprawić, że u dziecka wykształci się przekonanie, że świat jest miejscem przyjaznym, a inni ludzie są skłonni do pomagania (koncepcja nadziei podstawowej wg Eriksona), ponieważ będzie to przydatny zasób osobowościowy umożliwiający oszacowanie przez dziecko swoich szans w sytuacjach trudnych i kryzysowych w przyszłości.^[6] Ponadto zdobycie tej kompetencji osobowości przez dziecko pozwoli na adaptacyjne rozwiązanie pierwszego kryzysu rozwojowego - ufność vs. nieufność – podczas pierwszego roku życia (niemowlęstwo) oraz późniejsze stworzenie bezpiecznego stylu przywiązania do rodzica (teoria Bowlby). Są to najważniejsze zadania rozwojowe w pierwszych latach dziecka.

Czas między okresem niemowlęcym (pierwszy rok życia), a okresem poniemowlęcym (2-3 rok życia) charakteryzuje się wystąpieniem lęku separacyjnego. Jest to naturalny etap rozwojowy przypadający między 8-18 miesiącem życia. W tym okresie dziecko zaczyna zauważać swoją odrębność i fakt, że czasami rodzice je opuszczają.

Lęk u dziecka

Na każde rozstanie dziecko reaguje płaczem, wyrażając w ten sposób swoje niezadowolenie i obawę o powrót opiekuna. Trzeba uświadomić rodziców, że jest to przejściowe i muszą być wytrwali. Po pewnym czasie ta silna więź między dzieckiem, a rodzicem stopniowo zaczyna słabnąć.^{[7][9][11]}

Niestety czasami objawy lęku separacyjnego intensyfikują się zamiast wyciszać. Wtedy należy rozważyć czy dziecko nie cierpi na zaburzenie lęku separacyjnego (ang. Separation Anxiety Disorder, SAD). W klasyfikacji ICD-10 można je znaleźć pod nazwą lęk przed separacją w dzieciństwie, który należy do grupy F93.^[8] Podstawą do obaw jest utrzymywanie się objawów u dziecka kilkuletniego, przez ponad 4 tygodnie. Ponadto objawy uniemożliwiają normalne funkcjonowanie na przykład: pójście do żłobka/przedszkola, spędzenie czasu pod opieką innej osoby dorosłej niż rodzic, bądź doświadczenie konsekwencji somatycznych – dziecko mówi że boli je głowa lub brzuch. Liczne źródła wyróżniają kilka kluczowych przyczyn Separation Anxiety Disorder (SAD). Są to między innymi:

- zaburzenia lękowe u opiekunów – jednostki chorobowe bądź lęk wywołany przykrymi doświadczeniami przemocowymi
- styl wychowania – styl nadmiernie ochraniający, nadmiernie wymagający, niekonsekwentny
- traumatyczne przeżycia dziecka – nadużycia seksualne
- przykre doświadczenia ze strony rówieśników – bullying, mobbing rówieśniczy
- brak poczucia bezpieczeństwa - zaniedbanie

Większość z powyższych można zaliczyć do skutków doświadczania pewnego rodzaju przemocy, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.^{[7][9][10][11]} Jednakże czynnikiem o istotnym wpływie na wytworzenie lęku separacyjnego jest styl wychowawczy, w którym dziecko wzrasta. Jednym z wcześniej wymienionych jest nadopiekuńczy styl wychowawczy, który również można nazwać „przemocą”. Zacieśnione relacje między członkami rodziny tak bardzo wpływają na dziecko, że nie może się ono, a często również nie chce, się usamodzielniać.



Lęk u dziecka

Rodzice tak bardzo starają się chronić dziecko przed zagrożeniami i przeciwnościami losu, że uniemożliwiają prawidłowy rozwój podopiecznego poprzez eksplorację „na własną rękę”, podczas której dziecko powinno wykształcić autonomię i sprawczość. Ponadto mają znikome wymagania wobec swoich dzieci, ponieważ uważają że ich wsparcie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, co tak naprawdę przyczynia się do budowania jeszcze większej zależności wobec opiekuna/partnera w przyszłości. Oprócz tego, do powstawania lęku separacyjnego może przyłożyć się postawa nadmiernie wymagająca, która podobnie jak postawa nadopiekuńcza nie rozumie i nie zauważa zmian u dziecka oraz nie uznaje jego autonomii. Zasadniczą różnicą, jest nieustanna kontrola oraz zbyt duże oczekiwania wobec dziecka połączone z częstą krytyką. Opiekun stosujący ten styl wychowawczy traktuje dziecko bezwzględnie, zgodnie ze sztywnym modelem wychowania, w którym nie uwzględnia możliwości współdecydowania. Wszelkie sprzeciwy u podopiecznego natychmiast pacyfikuje, co sprawia, że dziecko nie ma przestrzeni do zbudowania kompetencji asertywności i samostanowienia o sobie.^{[12][13][14]}

Kolejnym stylem wychowawczym, sprzyjającym wytworzeniu się zaburzenia - lęku separacyjnego, jest **postawa niekonsekwentna**. W tym przypadku rodzic ma zmienny stosunek do dziecka, wszystko zależy od jego nastroju. Tacy opiekunowie cechują się wysoką labilnością, stosowaniem nadmiernych kar i ograniczeń oraz jednocześnie rozpieszczaniem i pobłażaniem własnym dzieciom. W przypadku takiej sytuacji, dzieci najczęściej separują się od takiego rodzica, ponieważ nigdy nie wiedzą czego mogą się spodziewać z jego strony.^{[12][13][14]}

Kluczowe jest by oswoić dziecko z wizją rozstania w sposób stopniowy. Można zacząć poprzez zabawę w „akuku” oraz praktykować zostawianie dziecka pod opieką innego zaprzyjaźnionego dorosłego na krótkie okresy czasu. W przypadku dzieci starszych należy stopniowo usamodzielniać dziecko i otwarcie z nim rozmawiać. Przed rozstaniem należy przekazać mu, o której godzinie rodzic wróci. Ponadto, pożegnania nie powinny być przeciągane w nieskończoność, lecz krótkie i schematyczne, warto rozważyć wykształcenie swoistego rytuału pożegnania.



Lęk u dziecka

Absolutnie należy unikać rozwiązań wygodnych - „ciche wymknięcie się”, ponieważ dziecko będzie wzrastało w przekonaniu, że rodzica należy nieustannie monitorować, bo jeśli tylko przestanie się na niego zerkać to zniknie.^{[7][9]}

TIP: Podczas wizyty rodziców z małym dzieckiem, podkreśl fakt, że stadium lęku separacyjnego jest czymś normalnym na pewnym etapie rozwojowym dziecka. Jednocześnie, okaz wsparcie rodzicom, jeśli ta sytuacja emocjonalnie ich przerasta i bardzo przytłacza. Przedstaw im jakie mogą wdrożyć działania by załagodzić sytuację.

