

JAK ODRÓŻNIĆ LĘK OD STRACHU I JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O JEGO LĘKACH?

STRACH

Strach to reakcja na konkretne czynniki realne, na prawdziwe niebezpieczeństwo, np.: biegnący w naszą stronę groźny pies. Strach rozumiany w ten sposób mobilizuje człowieka do działania i jest użyteczny. Trwa krótko – gdy niebezpieczeństwo mija, organizm wraca do równowagi.



LĘK



Lęk opiera się na przewidywaniu zagrożenia, np. lęk przed upadkiem samolotu podczas lotu, czy przed pobraniem krwi. Lęk jest subiektywnym odczuciem, które jest związane z własnymi przekonaniem i, podobnie jak strach, może być użyteczny - ma to miejsce wtedy, gdy wyobrażenie sobie niebezpieczeństwa chroni człowieka przed ryzykownym zachowaniem, np.: lęk przed zbyt szybką jazdą samochodem.

U dzieci: istnieje takie zjawisko jak lęki rozwojowe, które pojawiają się w konkretnych etapach życia, np.: lęki przed potworami, duchami i ciemnością w wieku przedszkolnym. Jeśli lęk u dziecka jest tak silny, że utrudnia lub uniemożliwia mu funkcjonowanie, konieczna jest interwencja ze strony specjalisty - mówimy wtedy o lęku niefunkcjonalnym, który może objawiać się: zwiększoną drażliwością, impulsywnością, reakcjami agresywnymi, wycofaniem się, problemami ze snem i moczeniem nocnym.

CO RODZIC MOŻE ZROBIĆ, GDY DZIECKO ODCZUWA LĘK?



- dać szansę na wyrażenie emocji bez dodatkowych komentarzy (tj.: „daj spokój, nic wielkiego się nie stało”, „przestań już płakać”);
- zadbać o przestrzeń do opowiedzenia o swoich przeżyciach lub odegrania sytuacji w zabawie.