

## **Artykuł Groźny pies i włamywacze – czyli o lękach pięciolatka, sześciolatka**

Czterolatek bał się hałasu i ciemności. Pięciolatek nadal często nie lubi zasypiać w ciemnym pokoju. Przede wszystkim ma coraz większą wiedzę o otaczającym go świecie, a w związku z tym odczuwa strach przed realnymi (mniej lub bardziej) zagrożeniami. Pięciolatek może czuć obawę, że się skaleczy albo że ktoś zachowa się głośno – przeraża go hałaśliwy sąsiad (lub jego nie mniej głośny pies). Boi się „niedobrych ludzi” częściej niż „baby jagi”. Mimo że wiedza o sobie i świecie staje się bardziej rozległa, to wyobraźnia nadal potęguje lęki.

Pięciolatek zastanawia się nad otaczającym go światem. Im bliżej szóstych urodzin, tym bardziej różnicuje siebie od innych. Wie, że osoba, która zmieniła strój, to nadal ten sam człowiek, doбира znajomych nie tylko ze względu na to, że są akurat potrzebni do zabawy, ale także z uwagi na podobieństwo zainteresowań. Zaczyna interesować się tematem śmierci i narodzin, pyta o to, skąd bierze się tornado, dlaczego w czasie burzy grzmi i czy piorun nie zrobi krzywdy jemu i jego rodzinie. W parze z rozwojem poznawczym rozwijają się lęki. Okazuje się bowiem, że świat nie jest tylko bezpieczny i przyjazny, ale też pełen niebezpieczeństw.

O tym, że wirtualny świat jest nieprawdziwy, pięcio-, sześciolatek usłyszał już nie raz. Jednak jego rosnąca z dnia na dzień wiedza o świecie nie stanowi dostatecznej przeciwwagi dla emocji, które pojawiają się, gdy ulubiona postać z gry rozsypuje się w pył. Emocje są jak najbardziej prawdziwe. Gdy więc na ekranie dzieje się coś niepokojącego, dziecko się boi. Zabezpieczeniem takich sytuacji jest obecność dorosłego, który może wytłumaczyć i pocieszyć, a także pilnowanie, by dziecko oglądało programy dostosowane do jego wieku. Oglądanie telewizyjnych wiadomości w towarzystwie pięcio-, sześciolatka nie jest najlepszym pomysłem, nawet jeśli wydaje się, że „jego to nie obchodzi”. Z całą pewnością czyni szkody w wydolności emocjonalnej malucha – to ponad jego siły i możliwości przyswojenia.

Gdy nasze dziecko czegoś się przestraszy, w pierwszym odruchu mówimy: Nie ma się czego bać. Kłopot w tym, że w świecie dziecka, owszem, jest czego. Pies może ugryźć, a nawet jeśli nie, to skóra cierpnie, gdy tak głośno szczeka, a gdy rodzice gaszą światło, to wyobraźnia podsuwa najstraszniejsze obrazy. Wielu dzieciom pomaga, gdy dorosły zachowa spokój i jednocześnie uzna uczucia malucha. Lepiej powiedzieć: Widzę, że się przestraszyłaś i chowasz się za mną, to ci pomaga? Naprawdę głośno zaszczekał ten pies, chyba się nas przestraszył i woła „To mój domek!”. Gdy dziecko mówi o swoich lękach, mamy szansę mu pomóc. Możemy nazwać, co się dzieje, i wspólnie poszuka sposobów na uspokojenie się.

Radzenie sobie z lękiem wymaga nie tylko wysiłku ze strony dziecka, ale także wsparcia dorosłego. Co jeszcze oprócz spokojnej rozmowy rodzic może zrobić, a czego robić nie powinien? Przede wszystkim pozwólmy się dziecku bać. Zamiast ciągłego powtarzania: Nie bój się, lepiej uznać, że każdy się czegoś boi i nie ma w tym nic złego ani wstydliwego. Nie musi to też oznaczać, że mama lub tata robią coś nie tak, skoro dziecko się boi. Lęk (szczególnie ten rozwojowy) zazwyczaj nie wynika ani z rodzicielskich zaniedbań, ani nie jest wymysłem dziecka.

Źródło: Klub Nauczyciela Uczę.pl, autor: Aleksandra Ksokowska-Robak, Katarzyna Zeh