

Z pewnością dorosłych może dziwić fakt, że dzieci w wieku przedszkolnym mogą mieć swoje lęki i zmartwienia. Jednak wiele czynników i wiele różnych sytuacji może budzić u dziecka niepokój. Od chwili narodzin temperamenty dzieci bardzo się różnią. Niektóre maluszki są z natury ostrożniejsze niż inne. Z trudem przyjmują zmiany, przesadnie reagują na hałasy i inne czynniki, trudniej znoszą rozstania. Wydaje się, że w porównaniu z innymi dziećmi działania zewnętrzne łatwiej je pobudzają. Dlatego potrzebują pomocy w dostosowaniu reakcji do otaczającego świata. Wzorce zachowań ukształtowane we wczesnym dzieciństwie mają wpływ na postawy w późniejszych okresach życia. Kiedy dziecko okazuje lęk i niepokój, naturalną reakcją rodziców jest unikanie sytuacji, w których emocje te mogą się potęgować. Widząc jednak, że lęki pozbawiają dziecko zdolności normalnego funkcjonowania, powinniśmy mu pomóc lepiej sobie radzić, ale nie unikać konfrontacji, uciekając od problemu. Zadaniem rodziców jest kontrolowanie wpływów, jakim dziecko podlega ze strony świata zewnętrznego poprzez pomoc w nauce radzenia sobie w nowych lub budzących lęk sytuacjach. Jednak nie może się to odbywać poprzez zmuszanie dziecka do stawiania czoła przerażającym go sytuacjom. Takie zabiegi przeważnie pogarszają sytuację, ponieważ dziecko nie potrafi kontrolować poziomu swojego niepokoju. Znacznie lepszą metodą jest stopniowe osvajanie z budzącymi lęk sytuacjami z jednoczesnym udzielaniem wsparcia i wzmacnianiem poczucia bezpieczeństwa. Proces ten zwany uniewrażliwianiem stosuje się u dorosłych z fobiami. Fobie bywają często powiązane z konkretnymi przeżyciami, których dziecko doświadczyło w przeszłości. W innych przypadkach nasze fobie mogą zostać przeniesione na dziecko.

Techniki pomocne w przezwyciężaniu dziecięcych lęków i fobii:

- Akceptujemy lęk dziecka i okazujemy jego zrozumienie. Nie śmiejemy się z niego i nie usiłujemy traktować go na wesoło.
- Udzielając dziecku psychicznego wsparcia i starając się je uspokoić, stopniowo i delikatnie zbliżamy je do obiektu wywołującego lęk.

- Nie zmuszamy dziecka do kontaktu wywołującego lęk.
- Stosujemy natychmiastowe i proste formy nagradzania, aby stopniowo zwiększyć motywację do zbliżenia z obiektem lęku.
- Staramy się dokonywać zmian metodą małych kroków, nie usiłując przyspieszać procesu.

Źródło Zrozumieć przedszkolaka. Jo Douglas