

Przyczyny występowania oraz zapobieganie i łagodzenie lęku u dzieci

Przyczyny lęku, tak jak wiele przyczyn zaburzeń emocjonalnych nie są do końca znane. Teorii na ten temat jest bardzo wiele, ale prawdziwe przyczyny bardzo trudno odkryć. Można jednak wyróżnić dwa kierunki poszukiwań uwarunkowań tej cechy: pierwsza koncentruje się na roli czynników środowiskowych, wśród których dużą rolę przypisuje się czynnikom społeczno – rodzinnym, drugi zaś kładzie nacisk na podmiotowe uwarunkowania lęku.

W literaturze poświęconej roli rodziny w kształtowaniu lęku zwraca się uwagę na lęki dzieci jako rezultat ograniczeń w stosunkach uczuciowych z rodzicami. Z. Freud, a następnie A. Adler i K. Hornej opisali tzw. lęk podstawowy, który ich zdaniem, rodzi się z konfliktu między poczuciem bliskości i zależności od rodziców. Ogromny wpływ identyfikacji z rodzicami w rozwoju dziecka i trwałości tego wpływu podkreśla J. Rembowski pisząc, że „ślady nabytych cech rodzicielskich są do tego stopnia trwałe, że mogą być przedmiotem retrospektywnego badania jednostek dorosłych”. Jeśli więc ten z rodziców z którym dziecko się identyfikuje, przejawia zachowania lękowe, istnieje duże prawdopodobieństwo przejęcia ich przez dziecko. Lękowe zachowania rodziców przejmują dziecko na skutek społecznego uczenia się, przez naśladowanie, identyfikację i wzorowanie się na rodzicach.

Formułowanie się osobowości lękowej wiąże się z relacjami pomiędzy dzieckiem i rodzicami, a w szczególności z sytuacjami karaniami we wczesnym dzieciństwie. Jest konsekwencją wpływu pewnych określonych cech osobowości matki i ojca, postaw wychowawczych rodziców, atmosfery uczuciowej rodziny.

I. Obuchowska wyodrębnia kilka typów osobowości matek i ojców, będących przyczyną negatywnego funkcjonowania emocjonalnego dziecka. Są to rodzice charakteryzujący się;

- Matka autokratyczna wymaga od dziecka bezwzględnego podporządkowania się, posłuszeństwa, narzuca mu swoją wolę i cały czas nim steruje. Hamuje aktywność i czuje się od matki zależne. Zdarza się bardzo często, że każde niepowodzenie wywołuje u dziecka silne poczucie zagrożenia.
- Matka pedantyczna jest nieustępliwa, narzuca dziecku zbyt wysokie wymagania, drobiazgowo. Dziecko nie mogąc spełnić tych wymagań narażone jest na utratę miłości. Dlatego też każde niezaspokojenie oczekiwań matki, może być silnym przeżyciem dla dziecka.
- Matka lękliwa jest bardzo skrupulatna i opiekuńcza, która nie docenia możliwości dziecka. Chroni je przed rówieśnikami, rozwiązując za nie wszelkie problemy, przez co utrudnia usamodzielnienie się dziecka, czyniąc moment wkroczenia w nowe środowisko sprawą bardzo trudną.

- Matka niezrównoważona (nerwowa) najczęściej przemęczona pracą, nie znajdująca czasu dla siebie i rodziny. Wiąże się to z jej wybuchowością, zmiennością i drażliwością.
- Matka nie kochająca, nie troszczy się o dziecko, pozbywa się go pod byle pretekstem. Nie poświęca czasu na zabawę i pomoc w nauce, często je bije i upokarza. Dziecko czuje się nieszczęśliwe, odrzucone oraz pozbawione poczucia bezpieczeństwa.
- Matka nieszczęśliwa jest najczęściej kobietą rozczarowaną życiem małżeńskim. Często jest smutna, zgorzkniała, odrzucająca dziecko. Niekiedy przelewa wszystkie uczucia na dziecko stając się nadmiernie opiekuńcza. W tych przypadkach zawsze działa niekorzystnie na wrażliwość emocjonalną dziecka.
- Ojciec „nieobecny” jest osobą mało stanowczą, bierną i chwiejną aktywnie, nie może wytworzyć odpowiedniego klimatu wychowawczego w domu. Często jest to spowodowane brakiem bliższego zainteresowania sprawami dziecka lub dominującą rolą matki.
- Ojciec rygorystyczny- charakteryzuje się nadmiernym egzekwowaniem wymagać w stosunku do dziecka, bez uwzględnienia jego możliwości.
- Ojciec groźny charakteryzuje się tajną wrogością i nienawiścią do własnych dzieci. W wielu przypadkach z taką postawą spotykamy się w rodzinach alkoholików.

Analizując wyżej wymienione typy osobowości rodziców należy pamiętać, że niektóre z nich mogą występować jednocześnie np. matka lękliwa bywa często matką nieszczęśliwą. Zawsze matka stresująca dziecko działa niezależnie od innych układów w rodzinie. Jej ujemny wpływ może być tylko z trudem kompensowany przez ojca. Natomiast stresujący wpływ ojca bywa często neutralizowany przez dobrą i mądrą matkę. Jeżeli tej przeciwwagi zabraknie powoduje to sytuację lękotwórczą i patogenną.

Z lękotwórczymi typami osobowości matek czy ojców wiążą się postawy rodzicielskie będące elementami w procesie wychowania i kształtowania lęku. Można w tym momencie wyróżnić postawy właściwe wychowawczo, jak i też postawy niewłaściwe. Do postaw właściwych wychowawczo należy zaliczyć : uznawanie swobody aktywności, akceptacja, poszanowanie praw dziecka. Do drugiej grupy zaliczamy odrzucenie, unikanie kontaktu z dzieckiem, nadmierne ochranianie, nadmierne wymagania.

Niewłaściwe postawy rodzicielskie są powodem wielu zaburzeń w rozwoju psychicznym dziecka. Postawy takie rodzą nieposłuszeństwo, kłamstwo oraz lękliwość u dzieci.

Przejmowanie lękowych zaburzeń od rodziców dokonuje się pod wpływem takich mechanizmów społecznego uczenia się, jak naśladownictwo, identyfikacja, modelowanie.

Uczenie się lęku następuje, kiedy zadziałają na dziecko odpowiednie bodźce wyzwalające pewne silniejsze reakcje strachu. Najważniejsze z nich to : nagły hałas, przenikliwy krzyk, samotność.

W literaturze psychologicznej kładzie się również nacisk na podmiotowe uwarunkowanie się lęku. Istotnym czynnikiem warunkującym poziom lęku obok doświadczeń rodzinnych i szkolnych są doświadczenie „samego siebie”, czyli pewne cechy obrazu, takie jak: samoocena, preferowane wartości, poczucie tożsamości, poczucie sensu, autonomia, poczucie kontroli, silnie wiążąca się z poczuciem podmiotowości. Stwierdzone współzależności między lękiem i cechami obrazu samego siebie wskazują na:

- Silny związek lęku z samooceną. Im bardziej ocena zaniżona, tym większy wskaźnik lęku;
- Związek lęku z poczuciem kontroli. Im wyższe poczucie bycia kontrolowanym zewnętrznie przez otoczenie tym wyższy wskaźnik lęku;
- Związek lęku z poczuciem tożsamości. Im mniejsze poczucie tożsamości, tym wyższy poziom lęku;
- Związek z preferowanymi wartościami, a głównie orientowaniem się na siebie, koncentrując na sobie, tendencją do wycofywania się;

Reasumując należy stwierdzić, że sprzeczności i niezgodności w obrazie samego siebie są również jedną z przyczyn lęku.

Jak wynika z wcześniejszych rozważań lęk we wszelkich odmianach, a głównie lęk społeczny jest cechą niekorzystną, utrudniającą dotkniętym nim jednostkom normalne funkcjonowanie w życiu społecznym. Jeżeli się już ukształtował to zwalczanie go, jest zabiegiem niezbędnym i wymaga podjęcia działań terapeutycznych, których podstawę stanowi wiedza o istocie lęku i jego uwarunkowaniach. Świadomość faktu, iż lęk dzieci jest między innymi funkcją lękliwości samych rodziców, a także wpływu ich postaw wychowawczych skłania do podkreślenia wagi niesienia pomocy w tym zakresie również rodzinie. Jak twierdził T. Whitehead : wiele osób przejmując fobie od rodziców lub innych dorosłych odgrywających istotną rolę w okresie ich dzieciństwa. Istnieje duże prawdopodobieństwo tego, że matka cierpiąca na musofobię „zainfekuje” nią swoje dziecko. Ważne jest w tym przypadku, aby matka przeciwstawiała się swojej fobii lub szukała pomocy w walce z nią, zanim fobia udzieli się jej dzieciom”.

Podejmując próby terapii należałoby przede wszystkim zwrócić uwagę rodziców i dzieci na wzajemne stymulowanie własnych lęków i przenoszenie ich na siebie. Dzieci mają często świadomość lękotwórczego wpływu rodziców, lecz rodzice nie są świadomi wpływu swojej lękliwości na dzieci. Uświadomienie rodzicom potrzeby kontroli sposobów reagowania i poprawy klimatu emocjonalnego, w którym dominują nastroje negatywne jest warunkiem niezbędnym do dalszej terapii.

Na możliwość wykorzystania tzw. modelowania pozytywnego, rozumianego jako celowe organizowanie demonstracji określonych (pożądanych) zachowań, w terapii niepożądanych zachowań u dzieci i młodzieży wskazuje Sarason. Zabiegi te, relacjonuje autor, szeroko podejmuje się w specjalnych klinikach, w których terapeuci pokazują pacjentom zachowania pożądane, przy czym demonstracje te są połączone z zachęceniem do naśladowania modelu. Terapią obejmuje się także rodziców pacjenta, przy czym wykracza on poza modelowanie. Obejmuje ona bowiem następujące fazy:

1. Nauczanie rodziców odpowiednich reakcji w odpowiedzi na zachowanie dziecka.
2. Pomoc pacjentowi w określeniu okoliczności wywołujących niepożądane zachowanie, które podlega terapii.
3. Modelowanie pożądanego zachowania.
4. Stosowanie wzmocnień pozytywnych (nagród), gdy zachowanie pożądane nastąpi.

Podając próby terapii lęku u dzieci i młodzieży należy zwrócić uwagę na funkcjonowanie rodziców tych dzieci i zachęcić ich do kontroli własnych reakcji i zachowania. Rodzicom należy wskazać konieczność zmiany sposobu reagowania i wyuczenie nowych (nie lękliwych) zachowań, które mogłyby zostać przyjęte przez dzieci w wyniku społecznego uczenia się. Rodzice natomiast na skutek zmiany swojego funkcjonowania w przypadku, gdy byli nieświadomymi modelami zachowań lękowych mogą stać się modelami nowych nie lękliwych zachowań. Zwalczanie lęku u młodzieży można, przez świadome wykorzystanie przez rodziców mechanizmów modelowania i naśladownictwo, kontrolę bądź zmianę własnych reakcji lękowych.

Jak wynika z doświadczenia psychologicznego lękliwych społecznie charakteryzuje specyficzny obraz własnej osoby, poczucie niemożności sprostania wymaganiom społecznym innych ludzi. Za podstawowe znaczenie w kształtowaniu lękliwości społecznej przypisuje się negatywnemu wyobrażeniu o samym sobie. Rozważa się dwojaki rodzaj działania umożliwiający przezwyciężenie lękliwości społecznej. Pierwsza to rozwijanie przez osoby lękliwe techniki przezwyciężania lękliwości (stworzenie sobie samej okazji do zdobywania zaufania do siebie). Druga polega na rozwijaniu i uczeniu się umiejętności obiektywnej analizy różnych sytuacji, zwłaszcza w przypadkach niepowodzeń, która umożliwiłaby dostrzeżenie obiektywnych przyczyn tych niepowodzeń bez doszukiwania się przyczyn w sobie samym.

Realizować to można bądź poprzez uświadomienie lękliwym, iż podejmowanie krok po kroku określonych działań, przezwyciężenie własnej bierności, stanowi postawę nabierania zaufania do własnych sił, bądź przez rozwijanie umiejętności dostrzegania źródeł niepowodzeń nie tylko w sobie, lecz w świecie zewnętrznym, w tym także u innych ludzi.

Dążenie do uwolnienia się od lęków to dążenie do wyeliminowania sprzeczności wewnątrz obrazu samego siebie, czyli do formułowania dojrzałego pozytywnego obrazu „Ja”. Warunkiem skuteczności prezentowanych sposobów i zasad terapii lęku jest spełnienie niżej wymienionych postulatów:

- Przekonanie o tym, że człowiek może się zmienić i wytworzenie gotowości do pracy nad samym sobą,
- Określenie rodzaju i źródła lęku i dostosowanie odpowiednich technik relaksacyjnych,
- Konsekwentna i długodystansowa praca nad sobą z udziałem osób znaczących.

Jedną z metod terapii lęku jest psychocybernetyczna metoda M. Maltza, która zakłada, że możemy zmieniać nasze mniemanie o sobie tak jak zmienia się program w komputerze. Metoda ta blokuje niewłaściwe programy i tworzy programy optymalnego działania.

Spotyka się często opinie, że ludzie sukcesu są wolni od lęku, zaś ludzie niepowodzeń opanowani są lękiem. Istnieje zespół cech i reakcji specyficznych dla osób odnoszących sukcesy, działających skutecznie i pozbawionych lęków. Według Maltza są to:

- Dobra znajomość i jasność własnych celów życiowych,
- Względnie obiektywna samoocena. Właściwe rozeznanie własnych możliwości,
- Trzeźwe myślenie, zwłaszcza zdolności przewidywania skutków swego działania,
- Szczerść wobec samego siebie,
- Życzliwe nastawienie do ludzi,
- Dobroć i pewien stopień wspaniałomyślności.

Program ten warto aplikować ludziom, którzy myślą o sobie, że są mało wartościowi, gdyż nie odnoszą sukcesów. Ludzie tacy cierpią z powodu lęku przed niepowodzeniem.

Cytowana metoda terapii lęku zakłada koncentrowanie się nie na „źródłach lęku”, ale na „źródłach mocy”. Postuluje ona wykorzystywanie mocy do neutralizowania słabości. Czyni zatem proces terapeutyczny dostępny również dla rodziców i nauczycieli. Należy pamiętać, że nie da się całkowicie wyeliminować lęku z życia człowieka. Jednakże każdy powinien dążyć do kształtowania bardziej pozytywnego obrazu samego siebie, poczucia własnej wartości stosując techniki terapeutyczne oraz znane sposoby obrony, które pomagają uzyskać poprawę samopoczucia. Podsumowując należy stwierdzić, że najważniejsza jest praca nad własnym rozwojem, dążenie do wyeliminowania sprzeczności wewnątrz obrazu samego siebie, akceptacji i wykorzystania tego co pozytywne w tym obrazie, do rozwoju własnej osobowości.

LITERATURA

1. Bach-Olasik T., Rodzinne i podmiotowe uwarunkowania lęku ucznia, Nowa Szkoła 1993 nr 4.
2. Obuchowska I., Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży, Warszawa 1976.
3. Ranschburg J., Lęk, gniew, agresja, Warszawa 1993.

4. Rembowski J., Więzi uczuciowe w rodzinie, Warszawa 1972.
5. Siek S., Antopsychoterapia, Warszawa 1995.
6. Whitehead T., Pokonać lęk, Warszawa 1995.
7. Ziemska M., Rodzina i dziecko, Warszawa 1979.

Opracowała: Beata Cejmańska