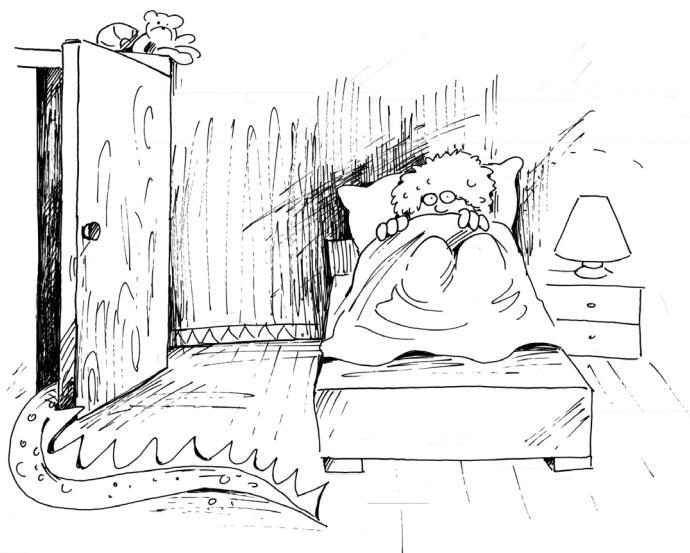


Moje dziecko boi się ciemności



Jest to jeden z typowych lęków dzieciństwa, który być może także przeżywałeś. W ciemności dzieci tracą kontrolę, nie mogą korzystać z ważnego dla nich zmysłu wzorku, uruchamia się wyobraźnia, która tworzy rozmaite niepokojące obrazy. Tak naprawdę ten lęk jest związany z rozwojem wyobraźni i kreatywności. Dzieci w wieku przedszkolnym żyją w świecie rzeczywistości ożywionej, baśniowej. Noc stwarza idealne warunki, aby uruchamiać wytwory dziecięcej wyobraźni. W takim okresie warto szczególnie uważać na to, co maluch ogląda, straszne – w jego pojęciu – obrazy mogą powrócić, kiedy dziecko uda się na

spoczynek. Oczywiście istnieje grupa maluchów, dla których ciemność nie jest przerażająca, i które z chęcią i bez problemu zasypiają wieczorem we własnym łóżku (tu znowu do głosu dochodzą różnice indywidualne, o których już wielokrotnie wspominałam). Nie należy frustrować się z tego powodu i doszukiwać błędów we własnym postępowaniu, zestawiać swojego dziecka z jego kolegą, który bez problemu i chętnie zasypia. Lęk przed ciemnością to jeden z najbardziej popularnych lęków rozwojowych, który najczęściej mija po pewnym czasie.

Należy jednak oddzielić lęk przed ciemnością od lęku przed samodzielnym zasypianiem oraz obawą przed spaniem we własnym pokoju (mogą one też współwystępować). Wielu opiekunów ma obawy, czy usypianie dziecka jest „w porządku”, czy nie powinni postawić na jego samodzielność. Moim zdaniem warto zadbać o to, aby udawanie się na spoczynek nie kojarzyło się dziecku w sposób negatywny. Często zdarza się, że jest to czas niezwykle stresujący, zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Obfituje w różne napięcia: dziecko płacze, bo nie chce iść do łóżka / kąpać się / przebierać w piżamkę etc., nie chce samodzielnie zasypiać, wymyśla różne wykręty (picie, siusiu, zbyt wysoka temperatura i wiele innych), opiekun także jest tym wszystkim sfrustrowany i dla obojga jest to najtrudniejszy czas w ciągu doby. Dziecko powinno wiedzieć, że rodzic stanowi dla niego wsparcie – wieczory są dla sporej grupy dzieci trudnym doświadczeniem (kończy się dzienna aktywność, może pojawić się zmęczenie utrudniające funkcjonowanie i budzące frustrację, rodzic oczekuje od malucha spokojnego zaśnięcia, co nie zawsze jest proste, niekiedy pojawiają się także lęki), warto więc poświęcić czas na usypianie, kiedy dziecko tego potrzebuje. Rytuały związane ze snem oraz obecność rodzica pozwalają, aby ten moment dnia był dla malucha kojący, a nie stresujący. Jest to także czas, kiedy najczęściej

dzieci bardzo mocno się otwierają, opowiadają, przypominają sobie różne historie, które się ostatnio wydarzyły. Może to być jeden z ważnych etapów budowania wzajemnego kontaktu. Usypianie może zniwelować problem związany ze snem, dać dziecku potrzebne poczucie bezpieczeństwa. Na marginesie warto mieć świadomość, że usypianie do pół godziny po położeniu się do łóżka jest zupełnie normalne – także dla osób dorosłych, nie można więc oczekiwać, że dziecko zamknie oczy zaraz po położeniu się. Wielu rodziców kładąc do łóżeczka swoje dziecko, myśli, jak dużo rzeczy ma jeszcze do zrobienia, i bardzo pragnie, aby szybko zasnęło. Paradoksalnie maluch wyczuwa napięcie rodzica i cały „proces” trwa znacznie dłużej (do snu potrzebny jest przecież relaks).

Nie ma wątpliwości, że sen odgrywa szczególną rolę w życiu dziecka – powinien odbywać się o zbliżonej porze, kiedy dziecko jest wyciszone, spokojne. Ważne, aby przed udaniem się na spoczynek maluch nie przeżywał silnych emocji, nie bawił się w głośne i pobudzające zabawy. Istotne są także rytuały, np. czytanie książeczek przed snem czy pozostawianie rodzica w pokoju dziecka aż do jego zaśnięcia. Często poczucie bezpieczeństwa zwiększa przytulanka, która może być nieodłącznym nocnym towarzyszem malucha.

Lęk przed ciemnością najczęściej występuje u dzieci w wieku przedszkolnym (także starszych). Najczęściej mija po pewnym czasie, nie wymaga szczególnych działań. Najważniejsze jest okazywanie dziecku wsparcia, budowanie w nim przekonania, że może liczyć na naszą pomoc. Jeżeli dziecko przesypia całą noc, usypianie przez rodziców rozwiązuje problem lęku przed ciemnością. Natomiast jeżeli maluch się budzi, rodzic musi przy nim być i mu towarzyszyć, rozwiązać wszelkie wątpliwości odnośnie do potwora pod łóżkiem czy w szafie. Warto zapewnić dziecku komfort i pozostawić lampkę nocną. Nie należy wbrew

woli dziecka gasić światła w dziecięcym pokoju. Sen powinien kojarzyć się naszemu maluchowi z relaksem i poczuciem bezpieczeństwa. Zасыпianie przy lampce nocnej nie jest niczym złym, nawykiem, z którym trzeba walczyć. Warto jednak zawsze ostatecznie pozwolić właśnie dziecku podejmować decyzję, czy można zgasić lampkę nocną, i jego postanowienie uszanować.

Nie będę tutaj szerzej rozwijała tematu, który nasuwa się niejako automatycznie, a dotyczy spania z rodzicami. Wymagałoby to szerokiego komentarza. Wspomnę tylko, że nie jest niczym nagannym, gdy rodzice pozwolą spać dziecku w swoim łóżku (pod warunkiem, że jest to temat przemyślany, ustalony i nie generuje napięć w rodzinie) lub gdy wpuszczą do niego dziecko, które przebudziło się w nocy.

Nigdy natomiast nie można pozostawić dziecka, które przeżywa lęk, na pastwę losu (np. z komentarzem: „musisz sobie z tym poradzić”). U niektórych dzieci pomysł zapalenia lampki nocnej zamyka temat, u innych należy przygotować i ustalić z dzieckiem plan działania na wypadek, kiedy się obudzi i zacznie się bać (krok po kroku, co dziecko może zrobić – zapisane lub narysowane). Jednak zawsze trzeba być przy dziecku, o ile tego potrzebuje.

Dobrym pomysłem jest również osvajanie nocy/ciemności – warto, aby dziecko zauważyło, że jest to pora doby, która ma również wiele ciekawych aspektów. Tutaj liczy się przede wszystkim kreatywność rodziców (sztuczne ognie obserwowane wspólnie na wieczornym niebie, pójście na Noc Muzeów, wyjście na spacer, gdy jest ciemno, teatr cieni i wiele innych). Chodzi o to, aby zmienić sposób myślenia malucha i jego skojarzenia z tą porą doby. Niech się przekona, że może być ona również bardzo interesująca.

Niektóre dzieci mając perspektywę przebywania w ciemnym pokoju, mówią wprost: „boję się, że zaatakuje mnie potwór / śni mi się straszna postać” etc. Takiej deklaracji nie można zamknąć konkluzją: nie bój się, potwory przecież nie istnieją. Jest to typowe unieważnienie uczuć dziecka. Na pewno trzeba pozwolić dziecku opowiedzieć swoją historię, dostrzegając i rozumiejąc emocje, które mogą mu towarzyszyć. Dobrym sposobem jest narysowanie potwora (może to zrobić dziecko albo rodzic, kierując się opisem). Żeby uczynić go mniej strasznym, można dorysować mu różne śmieszne elementy (np. pieluchę). Na koniec można podrzeć/spalić rysunek, żeby symbolicznie pożegnać się z potworem.

Jak zawsze pomocna może być zabawa. Odtwarzanie w niej rytuałów związanych ze spaniem. Dzieci bardzo często z własnej inicjatywy kładą spać swoje zabawki. Można wprowadzić postać, która się boi – okazać jej szacunek i zrozumienie. Pozwól dziecku i daj mu wolną rękę – niech poprowadzi ten wątek. Możesz się wiele dowiedzieć, zrozumieć, czego potrzebuje, ale także dać maluchowi szansę na wyjście ze swojej roli.

Przypomnę, że pracując z lękiem u dziecka, potrzebujemy czasu, ponieważ jest to proces. Częstym błędem jest rezygnacja z różnych działań, gdy nie ma szybkich efektów. Wówczas pojawia się fałszywe przekonanie, że nic one nie dają. Konsultując rodziny, stwierdzałam wielokrotnie, że obrany przez nie kurs pomocy dziecku był prawidłowy, a rodzice często nie byli w stanie dostrzec drobnych zmian w swojej pociesze, bo oczekiwali bardzo szybkich i spektakularnych rezultatów.



ZABAWY

1. Zawiąż maluchowi oczy. Poproś, żeby za pomocą dotyku lub węchu rozpoznał różne przedmioty. Jeżeli ma trudność, stosuj podpowiedź w formie zagadki.
2. Zróbcie teatrzyk cieni. Wytnijcie różne postacie lub zwierzęta i przymocujcie je do patyczków. Wykorzystajcie gładką ścianę i zaświećcie lampkę. Zabawa gotowa. Wyjaśnij dziecku, skąd się bierze cień.
3. Jeżeli Twoje dziecko boi się potwora – wykonajcie wspólnie jego portret. Dorysujcie zabawne elementy, aby uczynić go mniej strasznym.
4. Jeżeli Twój maluch boi się potwora mieszkającego w szafie lub pod łóżkiem – przygotujcie na niego pułapkę lub system sygnalizacji. Takie działania są przez dzieci chętnie podejmowane, a także obniżają poziom ich lęku.
5. Urządźcie wieczorem wyprawę do miejsca znanego dziecku i lubianego przez nie. Dostrzeżcie, czym różni się to miejsce za dnia i wieczorem (np. sklepy są zamknięte, jest mniejszy ruch, jest bardziej cicho etc.). Podkreśl, jak ładnie jest wieczorem tam, dokąd się wybraliście.
6. Zróbcie zdjęcia jakiegoś miejsca, które Twoje dziecko zna i lubi – w dzień i wieczorem. Popatrzcie, czym się różnią. Pozwól dziecku dostrzec piękno tkwiące w tej porze doby.
7. Jeżeli masz wspomnienia z dzieciństwa dotyczące lęku przed ciemnością, podziel się nimi. Opowiedz, w jaki sposób udało Ci się pokonać lęk. Będzie to ważna inspiracja dla Twojego dziecka.