



Nadmierna obawa o dziecko ogranicza jego naturalny rozwój i doświadczanie świata.

Narodziny dziecka często wywracają życie dwojga ludzi do góry nogami, a obawa o jego zdrowie, bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój jest niejako wpisana w każdy etap rodzicielstwa.

Lęk o dziecko (szczególnie pierworodne) jest najsilniejszy w pierwszym okresie jego życia. Nowo narodzony człowiek jest całkowicie zależny od opiekunów, a ci – często bez doświadczenia i wcześniejszego przygotowania – polegają głównie na własnej intuicji w opiece i pielęgnacji niemowlęcia. Rodzicielski lęk w takim wypadku jest czymś uzasadnionym i naturalnym. Jednak w miarę upływu lat, lęk ewoluuje w rodzicielską troskę o dobro ogólne dziecka. Rodzic, który nadmiernie boi się i zamartwia o swoje dziecko, nie tylko ogranicza mu doświadczanie świata, ale przede wszystkim podważa jego kompetencje.

Lęk – co to takiego?

Lęk i strach to uczucia, które należą do gamy nieprzyjemnych, choć niezwykle pożytecznych reakcji na wiele sytuacji. Strach odnosi się do konkretnego wydarzenia, przedmiotu czy osoby (realnego niebezpieczeństwa zagrażającego z zewnątrz), podczas gdy lęk ma irracjonalny charakter i stanowi wynik wyobrazonego zagrożenia. Ograniczony rodzicielski strach o dziecko (który odnosi się do realnego wymiaru wypadków) pozwala przygotować się do konkretnego niebezpieczeństwa (np. jazda na rowerze w kasku, by zminimalizować ryzyko groźnego urazu) i stanowi wynik zwykłej rodzicielskiej troski.

Natomiast nadmierna obawa i zamartwianie się mogą wpływać destrukcyjnie na cały rozwój dziecka. Zabranianie zabawy w pobliskim parku czy samodzielnego pójścia do koleżanki/kolegi z powodu lęku rodzica, że dziecku może stać się krzywda, zdecydowanie ogranicza jego wolność i pozbawia bardzo cennych dla jego rozwoju doświadczeń.

Dzieci do harmonijnego wzrastania i tego, by w przyszłości samodzielnie radzić sobie w życiu (a do tego większość dorosłych wychowuje swoje dzieci), potrzebują naturalnej konfrontacji z rzeczywistością.

Jednak, aby tak się stało, rodzic musi wypuścić dziecko spod swoich skrzydeł (jednocześnie dając mu poczucie bezpieczeństwa, że zawsze można na nim polegać) i pozwolić mu zdobywać doświadczenia. Wszystko adekwatnie do zasobów

i możliwości dziecka – zgodnie z założeniem „tyle wolności dla dziecka, ile jest ono w stanie wziąć na siebie odpowiedzialności”.

Skąd w rodzicach tyle lęku o własne dziecko?

1. Wychowanie i socjalizacja w znacznym stopniu determinują późniejsze funkcjonowanie człowieka.

Zdaniem D.J. Siegela *Sposób, w jaki interpretujesz własne doświadczenia z dzieciństwa, w dużym stopniu decyduje o tym, jak wychowujesz swoje dzieci.* Dlatego w relacji z własnymi dziećmi nie może dorosłym zabraknąć refleksji nad przeszłością. **To, jakie przekonania na temat świata i ludzi przekazali nam bliscy, przekazujemy (świadomie bądź nie) swoim dzieciom.** Jeśli w domu funkcjonowało przekonanie, że np.: *świat jest zły, a ludziom nie należy ufać*, może to sprawić, że w relacji z własnymi dziećmi będzie pojawiał się lęk przed wprowadzeniem ich w życie (jako konsekwencja ww. ograniczającego przekonania). Ponadto osobiste doświadczenia z dzieciństwa związane z udziałem w konkretnych sytuacjach, również mają wpływ na to, w jaki sposób rodzice traktują własne dzieci. Doznanie poważnego urazu w wyniku np. wypadku na rowerze, złamania nogi na rolkach, może sprawić, że z powodu własnego strachu dorosły będzie ograniczał te aktywności własnym dzieciom.

2. Rodzice, którzy bardzo boją się o bezpieczeństwo swoich dzieci, zwykle sami mają bardzo duży poziom lęku.

Często lęk ten spowodowany jest dziedziczeniem (dzieci po rodzicach przejmują typ układu nerwowego) bądź naśladownictwem (nabyta bojaźliwość, nadmierna ostrożność). Kiedy dzieci cały czas słyszą: *Nie biegnij, bo się przewrócisz, Nie wchodź, bo spadniesz, Nie obieraj jabłka, bo się skaleczysz*, prawdopodobnie mają lękowych rodziców, którzy swoje obawy projektują na dziecko. Lęki mają to do siebie, że lubią się pogłębiać. Jeśli się człowiek czegoś boi, to zaczyna tego unikać, jeśli zaczyna tego unikać, to nie sprawdza, czy to rzeczywiście takie niebezpieczne, jeśli nie sprawdza, czy jest niebezpieczne, to ten lęk robi się coraz większy itp. Jeśli taka postawa przyświeca rodzicom, to w trosce o dziecko, powinni oni zatroszczyć się w pierwszej kolejności o siebie i popracować nad własnymi lękami podczas psychoterapii.

3. Lęk o dziecko podsycają media

Nagłaśnianie: przemocowych zachowań wśród rówieśników, spraw dotyczących uprowadzeń dzieci lub wykorzystywania ich przez dorosłych, a także pokazywanie wypadków z udziałem dzieci, mocno rozgrzewa rodzicielską wyobraźnię i potęguje lęk.

4. Kultura, w której funkcjonują dzieci, także odgrywa znaczącą rolę w podejściu dorosłych do wychowania.

Na przykład holenderskim rodzicom bliska jest zasada (...) *naucz się pozbywać lęków i pozwól dziecku popełniać błędy. Jeśli dzieci nie zdobędą życiowych doświadczeń, nigdy nie nauczą się samodzielnie stawiać czoła trudnościom (...).* I nie chodzi tu wyłącznie o samodzielną jazdę kilkulatka rowerem. Holenderskie

zaufanie dziecięcej kompetencji oraz rodzicielska umiejętność „puszczenia” dziecka w świat to postawy znajdujące się w opozycji do nadopiekuńczości, która przypisywana jest np. brytyjskim rodzicom. Nadopiekuńczość ogranicza dzieciom naturalny rozwój, a wyręczanie ich w podstawowych czynnościach (bo rodzic robi lepiej, szybciej itp.) odbiera okazję do nauki.

5. Lęk rodziców przed oceną otoczenia

Potrzeba akceptacji i zbyt mocne przywiązywanie wagi przez rodziców do tego, co powiedzą inni, również powstrzymuje ich przed „puszczeniem” dziecka i pozwoleniem mu na np. swobodną, samodzielną zabawę w pobliskim parku. Stoi za tym lęk przed oceną. (*Skoro inni zabraniają, to czemu ja mam pozwolić? Inni pomyślą, że jestem nieodpowiedzialnym rodzicem.*) Warto jednak pamiętać, że dzieci (nawet rówieśnicy) różnie się zachowują i mają różne kompetencje. Bywa, że jeden 7-latek wyjdzie sam z psem na spacer, podczas gdy inny 9-latek tego nie robi.

Lęk ogranicza samodzielność

Dzieci na wielu płaszczyznach odczuwają konsekwencje rodzicielskiego lęku:

- fizycznie – nie mogą brać udziału np. w określonych aktywnościach (bo mama/tata się obawia),
- emocjonalnie – dźwigają strachy i lęki swoich rodziców, co bardzo je obciąża,
- społecznie – nie mogą w pełni uczestniczyć w życiu swoich rówieśników, co może po jakimś czasie prowadzić np. do wykluczenia z grupy.

Dziecko, które nieustannie słyszy np.: *Zostaw, bo się skaleczysz, To dla ciebie za wysoko, uważaj, bo spadniesz, Nie biegaj, bo się przewrócisz* (oczywiście wszystko w trosce o bezpieczeństwo), traci wiarę we własne możliwości i kompetencje. Cierpi na tym również jego samoocena.

Dzieci nie zwracają uwagi na intencje dorosłych, tylko biorą do siebie to, co usłyszały. Słyszą: *Nie wchodź, bo spadniesz* i zostają z przekonaniem, że skoro rodzice (najważniejsze dla nich osoby) wątpią w ich możliwości, to z pewnością nie dadzą rady sprostać wyzwaniom. Takie nieświadome podcinanie skrzydeł sprawia, że dziecku spada motywacja do działania i jednocześnie narasta lęk przed konfrontacją z tym, co nowe. W takich okolicznościach trudno nauczyć się samodzielności.

Lęk mówi o potrzebach

Dzisiejszy świat przysparza rodzicom wielu stresorów i każdy z nich może budzić lęk o dziecko. Warto jednak pamiętać, że emocje wynikają z zaspokojonych bądź niezaspokojonych potrzeb, które można wyrażać w rozmaity sposób. **Rodzicielska obawa może zostać wyrażona w postaci np. zabronienia dziecku wchodzenia na drabinki (*Bo spadniesz i zrobisz sobie krzywdę*), albo wspierania go w pokonywaniu trudności (*Jestem obok, asekuruję cię*) – wybór należy od rodzica.** I w jednym, i w drugim przypadku rodzic odczuwa niepokój o dziecko, różny jest za to sposób, w jaki go wyraża. Ta sama potrzeba rodzica, jaką jest zadbanie o bezpieczeństwo dziecka, może znaleźć wiele różnych strategii jej zaspokojenia.

Kiedy pojawia się strach o dziecko, warto zadać sobie pytanie:

- Czego konkretnie się obawiam? Co tak naprawdę jest dla mnie teraz ważne (w tej konkretnej sytuacji)? Na czym mi zależy? O jakich potrzebach „mówi” mój lęk?
- Co mogę zrobić, aby zmniejszyć swój lęk/strach o dziecko i jednocześnie nie ograniczać jego wolności? Kto może mi w tym pomóc? Od czego mogę zacząć?

Co pomaga zmniejszyć lęk o dziecko?

- **Zaufanie dziecięcej kompetencji i temu, że dziecko sobie poradzi** – rodzic, który ufa swojemu dziecku, jest spokojniejszy.
- **Wspólne z dzieckiem opracowanie „zaplecza”** – przygotowanie dziecka (w ramach profilaktyki) na sytuacje, których rodzic się potencjalnie obawia, np. samotny powrót do domu, radzenie sobie z zaczepkami nieznajomych, zgubienie drogi itp. Wspólne przeanalizowanie możliwych zagrożeń i opracowanie środków zaradczych zmniejsza rodzicielski stres z nimi związany.
- **Dawanie dziecku tyle wolności, ile jest w stanie wziąć na siebie odpowiedzialności za swoje działania** (adekwatnie do wieku i indywidualnych cech, predyspozycji dziecka).
- **Pozwolenie na zdobywanie nowych doświadczeń.** Jeśli rodzic pozwoli sprawdzić się dziecku w nowej sytuacji, zyska potwierdzenie dla jego kompetencji, a tym samym większy spokój o dziecko. Jeśli zabroni, pozostanie z lękiem, który z czasem będzie narastał.
- **Ustalenie z dzieckiem sposobów kontaktu** – możliwość skontaktowania się z dzieckiem i porozmawiania pozwala zachować rodzicom spokój.
- **Świadomość** tego, co ja jako rodzic, mogę zrobić, żeby nie odczuwać takiego lęku o dziecko w ramach konkretnej sytuacji? Być może strach np. przed samodzielną podróżą dziecka rowerem do szkoły zmniejszy się, kiedy wspólnie przegotuje się np. mapę trudnych skrzyżowań, niebezpiecznych punktów na trasie i po raz pierwszy pokona drogę razem? Rodzic, który „wyposaży” dziecko w odpowiednie sposoby radzenia sobie z trudnościami, mniej obawia się o swoją pociechę. (Poznanie potencjalnego stresora zmniejsza jego siłę).
- **Praca z własnymi ograniczającymi przekonaniami** (np. *Muszę ją/jego zawsze mieć na oku, inaczej zrobi sobie krzywdę*), które negatywnie wpływają na dziecko.

Rodzice powinni stanowić wsparcie dla dziecka w nauce jego samodzielności. Jednak, żeby tak się stało, muszą „oswoić” swój lęk o dziecko. Naturalną potrzebą dzieci jest próbować rozmaitych rzeczy, a przy tym popełniać błędy, ponieważ tylko wtedy mają okazję, aby zdobywać bezcenne doświadczenia. Rolą rodziców jest pozwalanie dziecku na kolejne samodzielne próby i towarzyszenie mu w radości ze zdobywanej niezależności.

Opracowanie: Aleksandra Hutmańska, psycholog