

REGINE GALANTI

Jak budować odporność  
psychiczną na każdym  
etapie dorastania

# DZIECI



# BEZ LĘKU

L A U R U M

# Spis treści

Wstęp .....	9
-------------	---

## **CZĘŚĆ I**

### Lęk i wychowanie

1 Czym tak naprawdę jest lęk .....	19
2 Filozofia rodzicielstwa i jego wartości.....	49

## **CZĘŚĆ II**

### Wychowanie dzieci w różnym wieku

#### i na różnych etapach rozwojowych

3 Małe dzieci WIEK 1–3 .....	83
4 Przedszkolaki WIEK 3–5 .....	121
5 Szkoła podstawowa WIEK 5–10 .....	155
6 Okres gimnazjalny WIEK 11–14 .....	199
7 Szkoła średnia WIEK 14–17 .....	239
8 Studia i dalej WIEK 18–21+ .....	277

Podziękowania.....	311
--------------------	-----

## **ANEKS**

Zajmowanie się specyficznymi problemami lękowymi.....	313
---	-----

Źródła .....	331
--------------	-----

O autorce.....	337
----------------	-----

Bibliografia .....	339
--------------------	-----

# Czym tak naprawdę jest lęk

## **Lęk jest normalny**

Każdy czasem się boi. Ważne, aby to zrozumieć: to normalne, że niekiedy doświadczamy lęku. Jeśli jadący ulicą samochód przyspiesza, gdy przechodzicie przez przejście, serce zaczyna wam szybciej bić, mięśnie mogą się napiąć, a do głowy mogą przyjść myśli o strasznych rzeczach, które mogłyby się zdarzyć. Prawdopodobnie postaracie się jak najszybciej znaleźć po drugiej stronie ulicy. Możecie opisać własne emocje jako „przerażenie” lub „zaniepokojenie”. W tym przypadku ta emocja jest dobra, ponieważ lęk stanowi mechanizm biologiczny chroniący nas przed niebezpieczeństwem. Jeśli zobaczycie węża ukrytego w trawie, to strach sprawi, że się stamtąd oddalicie. Jeśli wasze dzieci znajdują się w niebezpieczeństwie, uruchamia się instynkt „matki niedźwiedzicy”: serce bije szybciej, zmuszając was do ratowania młodych przed zagrożeniem, ponieważ czujecie strach.

Moim celem nie jest – i nigdy nie będzie – życie wolne od lęku, bo to byłoby niebezpieczne. Bez niego nie rozpoznalibyście

zwiastunów niebezpieczeństwa. Moglibyście wejść na jezdnię bez rozglądania się czy zbyt blisko zbliżyć do niebezpiecznego zwierzęcia. W mojej praktyce terapeutycznej zakładam od początku, że lęk stanowi naturalną, normalną część życia. Waszym celem jako rodziców nie jest pozbycie się lęku z życia waszego dziecka, ale pomoc, by radziło sobie z lękiem i osiągnęło pełnię swojego potencjału – *nawet* jeśli odczuwa lęk.

Kiedy lęk powoduje problemy, dzieje się tak dlatego, że odbieramy sygnały dotyczące niebezpieczeństwa w miejscach, które nam nie zagrażają, a potem nieszkodliwe sytuacje traktujemy tak, jakby były groźne. Zamiast zmieniać sytuację, która nie jest niebezpieczna, ale odbierana jako taka, chcę, aby rodzice zmienili własne reakcje. Ponieważ rodzice odgrywają tak ważną rolę w życiu dzieci, zmiana waszej reakcji zmieni także reakcję waszego dziecka na lęk.

Pomyślcie o lęku jako systemie ostrzegawczym ciała. Gdy wybuchą pożar, spodziewamy się włączenia alarmu. Oczekujemy, że za chwilę zjawią się u naszych drzwi strażacy wyposażeni w sprzęt niezbędny do wykonania koniecznych działań. Jeśli jednak jesteście podobni do mnie, czasami alarm rozlega się, bo zapomnieliście o podgrzewanym na kuchence oleju. Taki sam hałas, ale inna przyczyna – w tym wypadku brak rzeczywistego zagrożenia. Nie chcecie, żeby w przypadku fałszywego alarmu ulicami gnały wozy strażackie i wyły syreny, ponieważ byłaby to przesadna reakcja na wydarzenie, które niczym nie grozi. Gdy ktoś dysponuje zdrowym poziomem lęku, potrafi odróżnić pożar od fałszywego alarmu, ale problemowy lęk często zaciera tę różnicę, więc możecie potraktować przypaloną patelnię tak samo jak szalejący pożar. Innymi słowy, czasami lęk wywołuje

reakcję ciała w bezpiecznej sytuacji – na przykład podczas rozmowy ze znajomym – jakby rozmówca chciał nas okraść. Naszym celem jest wyregulowanie systemu ostrzegawczego, aby nie był tak wrażliwy i potrafił rozróżnić, co jest niebezpieczne, a co bezpieczne dla was i waszego dziecka.

## Objawy lęku

Większość dzieci czegoś się boi – głośnych dźwięków, ciemności, obcych lub zmian. Jest wiele rzeczy, których można się obawiać w trakcie dorastania! Rodzicom czasem trudno odróżnić, czy lęk stanowi normalną część rozwoju, czy też powinien być powodem do zmartwienia, tym bardziej że te znaki i symptomy zmieniają się wraz z wiekiem. Psychologowie dziecięcy uczą się rozpoznawać te oznaki, zatem wy również możecie nauczyć się odróżniać typowy lęk od problemowego.

Oto kilka kwestii, które najprawdopodobniej mogą wywoływać lęki u dorastających dzieci:

- **Maluchy** często boją się głośnych dźwięków, obcych i rozłąki z rodzicami.
- Lęki **przedszkolaków** są zazwyczaj wyimaginowane, dzieci boją się potworów i smoków.
- **Dzieci w szkole podstawowej** obawiają się bardziej realnych niebezpieczeństw, takich jak burze czy obrażenia fizyczne. Zaczynają się również martwić o oceny.
- **Młode nastolatki i nastolatki** odczuwają niepewność w sferze społecznej, więc typowe obawy dotyczą oceny społecznej, rówieśników oraz uzyskiwanych wyników.

- **Kształujący się dorośli** zwykle martwią się o uzyskanie niezależności i znalezienie własnej tożsamości, zarówno w relacjach, jak i poza nimi.

Ogromna rzesza dzieci boryka się z lękiem. Badania pokazują, że u około trzydziestu procent dzieci przed osiągnięciem osiemnastego roku życia zostanie zdiagnozowane zaburzenie lękowe\*. Problemy z lękiem również zaczynają się wcześniej – często około szóstego roku życia – ale mogą pojawić się nawet u dzieci, które nie chodzą jeszcze do przedszkola. Niektórzy rodzice mówią, że zawsze wiedzieli, iż ich dziecko jest lękowe, ale mieli nadzieję, że z tego wyrośnie. Inni rozpoznają lęk dopiero później. Napisałam tę książkę dla obu grup rodziców: aby pomóc wam odnaleźć kierunek i odróżnić typowy lęk od problemowego. Dobrze jest mieć świadomość, jakie są typowe lęki związane z wiekiem dziecka. To normalne, że pięciolatek boi się smoków w pokoju, ale byłabym znacznie bardziej zaniepokojona, gdyby ten strach pojawił się u piętnastolatka.

Aby wykryć lęk problemowy, psychologowie szukają określonego wzorca reakcji fizycznych, myśli lub zachowań. Niestety nie istnieje jeden sygnał ostrzegawczy czy konkretny objaw, który zwiastowałby pojawienie się problematycznego lęku. Zamiast tego szukamy zestawu współistniejących objawów. Niektóre dzieci skarżą się na ból jako przejaw lęku – mogą to być powracające bóle brzucha, głowy lub napięcie mięśni, których nie da się połączyć z żadnym schorzeniem. Inne dzieci

---

\* Kathleen Ries Merikangas i in., *Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication – Adolescent Supplement (NCS-A)*, „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry” 2010, nr 10(49), s. 980–989.

to klasyczni zamartwiacze. Mogą się martwić o własne zdrowie, zdrowie osób z ich otoczenia lub nieprzyjemne wydarzenia w sposób nieproporcjonalny do rzeczywistego ryzyka. Inne dzieci z powodu lęku mogą zachowywać się w sposób agresywny i zyskać łatkę problematycznych w szkole lub w domu. Często są to jednostki dobrze wychowane, które, poproszone o zrobienie czegoś, co wyzwała w nich lęk, doświadczają trudnych emocji i robią awantury. Jeszcze inne dzieci mogą wyrażać własny lęk poprzez unikanie. Nie wyglądają na zestresowane, ale odmawiają uczestnictwa w zabawach, przyjęciach urodzinowych czy nocowaniu u rówieśników.

#### Objawy lęku (niepełna lista)

MYŚLI	SYGNAŁY FIZYCZNE	ZACHOWANIA
Przejmowanie się niebezpieczeństwem	Bóle brzucha przy braku chorób	Unikanie czynników wywołujących lęk
Przejmowanie się, że coś złego przydarzy się nam lub innym	Bóle głowy	Ucieczka od sytuacji wywołujących lęk
Myśli związane z perfekcjonizmem	Napięcie mięśni	Wybuchy złości, niewłaściwe zachowanie przy wystawieniu na wyzwalacze
Obawy dotyczące przyszłości	Szybkie bicie serca	Zadawanie rodzicom pytań mających przynieść ukojenie
Myśli powiązane z ocenianiem przez innych	Szybki, płytki oddech	Niska tolerancja frustracji

Należy podkreślić, że pojawienie się jakiegokolwiek z tych objawów nie oznacza koniecznie, że dziecko ma problem z lękiem. To normalne i spodziewane, że dziecko przejawia nasilenie objawów związanych z lękiem w okresach przejściowych lub dotkliwego stresu, jednak ustępują one, gdy stresujący czas

dobiegnie końca. Stresory mogą obejmować spotkanie z nowymi opiekunami, rozpoczęcie szkoły, zmianę miejsca edukacji oraz duże zmiany rodzinne (np. nowe rodzeństwo, rozwód). Kiedy objawy te stanowią przeważający schemat, który nie występuje wyłącznie w okresie przejściowym i negatywnie wpływa na życie dziecka (a często i wasze) lub funkcjonowanie w dłuższej perspektywie czasowej, stają się niepokojące.

### **Czy lęk staje się coraz powszechniejszy?**

Lęk jest czymś normalnym w dzieciństwie, ale ostatnio wydaje się pojawiać wszędzie. Istnieją bardzo rozsądne wyjaśnienia wzrostu powszechności jego występowania. Nie da się obecnie pisać o lęku bez przynajmniej wzmianki o COVID-19. W 2020 roku, wśród globalnej pandemii, doświadczaliśmy, jak lockdown i nauka zdalna stawały się normą. Nie wiemy jeszcze, jaki ostatecznie wpływ miały wszystkie te działania powodowane pandemią na dzieci, ale zdajemy sobie sprawę, że wpłynęły na ich rozwój, na długie miesiące pozbawiając je normalnego rozwoju społecznego oraz edukacyjnego. Niektóre z tych problemów uregulują się z czasem i sytuacja wróci do „normalności”, ale istnieją aspekty, w których pandemia pogłębiła istniejące problemy ze zdrowiem psychicznym u dorosłych i dzieci, a wskaźniki lęku rosną przynajmniej od 2010 roku\*.

Niektórym rodzicom spędzanie takiej ilości czasu (w samotności i izolacji) z własnymi dziećmi pomogło zauważyć objawy

---

\* Renee Goodwin i in., *Trends in Anxiety among Adults in the United States, 2008–2018: Rapid Increases among Young Adults*, „Journal of Psychiatric Research” 2020, nr 130 (November), s. 441–446.



lęku, na które nauczyciele wcześniej zwrócili uwagę, ale rodzice bagatelizowali je jako „nic wielkiego” lub „dziecinadę”. Dzieci, niezależnie od wieku, traciły doświadczenia rozwojowe. Te, które spędzałyby w żłobku czterdzieści godzin tygodniowo, radząc sobie z wyzwaniami dotyczącymi rozłąki, były szczęśliwe, że pozostają w domu z rodzicami, gdzie nie musiały uczyć się funkcjonować bez głównych opiekunów. Inne, które uczyłyby się funkcjonować w społecznej dynamice szkolnej stołówki, mogły wchodzić w interakcje jedynie z wybranymi przez siebie znajomymi. Brzmi świetnie, dopóki nie miną dwa lata i te same dzieci nie rozpoczną nauki w liceum, gdzie będą musiały radzić sobie z takimi samymi wyzwaniami społecznymi, obciążone ogromną luką w rozwoju umiejętności na tym polu.

Zbierzmy te czynniki: wysokie wskaźniki lęku, rosnące już przed 2020 rokiem, oraz globalna pandemia, pogłębiająca istniejące problemy, przez którą dzieci straciły ważne doświadczenia rozwojowe. To wszystko uwypukla problem lęku u dzieci, uświadamiając nam, jak jest ważny i jak bywa paraliżujący. W 2021 roku Amerykańska Akademia Pediatria posunęła się do tego, że ogłosiła stan wyjątkowy z powodu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży\*. Amerykańskim pediatrom zaleca się obecnie diagnozowanie dzieci w wieku od ośmiu do jedenastu lat pod kątem objawów lękowych. Badania wymagają czasu, więc nie znamy jeszcze pełnego zakresu nowego problemu,

---

\* American Academy of Pediatrics, AAP-AACAP-CHA Declaration of a National Emergency in Child and Adolescent Mental Health, ostatnio zmodyfikowany: 19.10.2021, <https://www.aap.org/en/advocacy/child-and-adolescent-healthy-mental-development/aap-aacap-cha-declaration-of-a-national-emergency-in-child-and-adolescent-mental-health> [dostęp: 19.08.2024].

z którym mamy do czynienia, ale wiemy, że więcej dzieci niż kiedykolwiek wcześniej boryka się z lękiem. Wróćmy jednak do skupienia na dzieciach i na tym, jak możecie im pomóc.

### Czy moje dziecko jest lękowe?



Trudno naprawić problem, którego nie dostrzegamy. Nazwanie czegoś pomaga lepiej sobie radzić, umożliwiając dostęp do konkretnych narzędzi związanych z problemem. Lęk u dziecka może przybierać rozmaite formy. Ten quiz ma stanowić punkt wyjścia do lepszego zrozumienia waszego dziecka. Może się zdarzyć, że zidentyfikujecie się z wieloma lub większością stwierdzeń w danej kategorii odnośnie do swojego dziecka. To znaczy, że wasze dziecko nie jest samo w tym, co przeżywa. Odpowiedzcie na poniższe pytania szczerze, najlepiej jak potraficie.

#### REAKCJE FIZYCZNE

Moje dziecko często ma bóle głowy.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko jest zdenerwowane, ma wrażenie, że zemdleje.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko jest zaniepokojone, trudno mu oddychać.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko się przestraszy, bije mu szybko serce.	TAK NIE
Moje dziecko robi się roztrzęsione.	TAK NIE
Moje dziecko ma bóle brzucha w szkole.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko się przestraszy, ma poczucie, że traci zmysły.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko się przestraszy, ma poczucie, że się dusi.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko się przestraszy, zbiera mu się na wymioty lub odczuwa nudności.	TAK NIE
Kiedy moje dziecko się przestraszy, ma zawroty głowy.	TAK NIE

**MYŚLI**

Moje dziecko martwi się, czy inni je lubią.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się o kilka rzeczy.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, co wydarzy się w przyszłości.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, na ile dobrze sobie radzi.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, że nie jest tak dobre jak inne dzieci.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się sprawami, które już się wydarzyły.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, że coś złego może przydarzyć się rodzicom.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, że musi spać samo.	TAK NIE
Moje dziecko martwi się, że musi iść do szkoły.	TAK NIE

**ZACHOWANIA**

Moje dziecko nie lubi przebywać z ludźmi, których dobrze nie zna.	TAK NIE
Moje dziecko ma trudności w rozmowie z nowymi osobami.	TAK NIE
Moje dziecko jest nieśmiałe.	TAK NIE
Moje dziecko nie lubi, kiedy musi przebywać beze mnie.	TAK NIE
Moje dziecko unika sytuacji, w których mogłoby się poczuć zestresowane.	TAK NIE
Moje dziecko potrzebuje uspokojenia, nawet w sytuacjach, kiedy już wie, że jest bezpieczne.	TAK NIE

**EMOCJE**

Moje dziecko czuje się zakłopotane w obecności ludzi, których dobrze nie zna.	TAK NIE
Moje dziecko czuje się zdenerwowane, gdy musi zrobić coś, czemu przyglądają się inni (na przykład czytać na głos, przemawiać, grać w grę, uprawiać sport).	TAK NIE
Moje dziecko czuje się zdenerwowane, gdy idzie na przyjęcie lub w miejsce, gdzie będą ludzie, których dobrze nie zna.	TAK NIE
Moje dziecko potrafi się przestraszyć bez powodu.	TAK NIE
Moje dziecko boi się spać poza domem.	TAK NIE
Moje dziecko boi się być samemu w domu.	TAK NIE

## OMÓWIENIE WYNIKÓW

---

Ten quiz nie ma na celu dostarczenia konkretnej diagnozy. Ma pozwolić wam ocenić, czy lęk waszego dziecka przeszkadza mu w codziennym funkcjonowaniu. Diagnozując lękowe dziecko, psychologowie szukają właśnie powyższych objawów. Jeśli zaznaczycie jeden lub dwa objawy w każdej kategorii, doświadczenia waszego dziecka prawdopodobnie mieszczą się w typowym zakresie. Jeśli zauważacie wszystkie objawy w konkretnej kategorii, oznacza to, że wasze dziecko ma trudności z lękiem, a strategie zawarte w tej książce mają mu pomóc. Jeśli zauważacie, że wszystkie zaznaczone pola wpasowują się w określony motyw – jest to normalne dla zaburzenia lękowego. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat konkretnych zaburzeń lękowych, zapoznajcie się z dodatkiem, w którym znajdziecie szczegółowy opis głównych problemów, z którymi się spotykamy wśród dzieci. Strategie zawarte w tej książce są w dużej mierze niezwiązane z konkretną diagnozą, ponieważ działają na różne zaburzenia lękowe.

Zachęcam was do szerokiego spojrzenia na to, jak przejawia się lęk waszego dziecka i w jaki sposób powyższe pytania go opisują. Rodzice często przychodzą do mojego gabinetu z konkretnym problemem. Mówią na przykład: „Moje dziecko boi się węży”. Zadaję im takie pytania, aby uzyskać więcej informacji, a oni dodają: „Cóż, była też zawsze nieśmiała, ale to przecież normalne”. Nieśmiałość to dla mnie kolejny objaw lęku. (Dlatego stanowi punkt w quizie!). Czasami rodzice akceptują pewne objawy lęku, zwykle te, które wydają się im najbardziej znajome, ale innych nie. Te „inne objawy” skłaniają ich do poddania dziecka leczeniu, ale to znajome lub „akceptowalne” objawy dają pełny obraz lęku dziecka, dlatego chcę, abyście szukali również ich.

Ten quiz ma część dotyczącą reakcji fizycznych, myśli, zachowań oraz emocji, ponieważ są to różne sposoby, na jakie lęk może objawiać się u dziecka. Większość uważa, że lęk pojawia się jedynie w formie emocji lub myśli, ale reakcje fizyczne i zachowania stanowią kluczowe składniki lęku, zwłaszcza u małych dzieci, które nie potrafią jeszcze wyrażać własnych emocji za pomocą słów. Poszczególne części quizu się łączą. Nie zdziwi mnie, jeśli zauważycie, że waszego dziecka dotyczy większość pozycji w jednej sekcji, nawet jeśli w innych kategoriach będzie to tylko kilka objawów. Zaledwie jeden punkt może stanowić problem, jeśli poważnie wpływa na funkcjonowanie waszego dziecka lub negatywnie na wasze życie. Trzeba jednak podkreślić, że czasami dzieci doświadczają niektórych z tych objawów bez przyczyn lękowych. Na przykład bóle głowy – nie wszystkie dzieci, które się na nie uskarżają, są lękowe, ale jeśli wasze dziecko doświadcza wielu objawów fizycznych, a lekarz wykluczył podstawowe przyczyny medyczne, może to być objaw lęku. Ten quiz może pozwolić wam uświadomić sobie, że te objawy są typowe dla lęku.

Chciałabym wreszcie, abyście zdawali sobie sprawę, że z czasem objawy lęku u dziecka mogą się zmieniać. Warto powtórzyć powyższy quiz na początku każdego rozdziału, gdy wasze dziecko rośnie, i zastanowić się, czy jego lęk przybiera inną formę. Gdy dziecko było małe, być może dostrzegaliście wiele objawów behawioralnych, a gdy poszło do przedszkola, wyraża więcej lękowych myśli. W miarę jak dzieci rosną i zmieniają się, ewoluują również ich lęki oraz sposoby ich wyrażania. Nauczycie się wspierać swoje dziecko i dawać mu to, czego potrzebuje na każdym etapie.

## DOWIEDZ SIĘ, JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM W CZASACH KRYZYSU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

To normalne, że dzieci czasem się martwią lub boją. Jeśli jednak podejrzewasz, że twoje dziecko miewa stany lękowe lub lęk przeszkadza mu w codziennym życiu, pora poszukać pomocy.

Autorka i psycholożka kliniczna Regine Galanti wykorzystuje sprawdzone techniki zaczerpnięte z terapii poznawczo-behawioralnej, by dać rodzicom potrzebne narzędzia do wspierania swoich dzieci. Pokazuje, co robić, by dzieci stały się odpornymi, niezależnymi i zdrowymi dorosłymi.

### W książce *Dzieci bez lęku* znajdziesz:

- charakterystykę dziecięcych lęków z podziałem na etapy rozwojowe
- narzędzia oceny pomagające rodzicom odróżnić niezdrowe czy problematyczne lęki od normalnych, przejściowych obaw
- przedstawienie umiejętności zaczerpniętych z terapii poznawczo-behawioralnej powiązanych ze stylami rodzicielskimi, które sprzyjają wychowaniu odważnych, dobrze przystosowanych dzieci
- porady, jak wspierać odważne zachowania już od wczesnego dzieciństwa i modelować pozytywne podejście do lęku

...oraz wiele więcej!

### KSIĄŻKA OPARTA NA CBT W PODZIALE NA ETAPY ROZWOJOWE OD ROCZNIKÓW PO MŁODYCH DOROŚŁYCH

Lęk u dzieci da się opanować – najważniejsze to zacząć od razu, aby dziecko nie traciło relacji, aktywności oraz wszystkiego tego, co sprawia, że dzieciństwo jest takie cudowne! Książka stanowi doskonałe źródło wiedzy, które pomoże twojemu dziecku stać się najlepszą wersją siebie i nauczyć się, jak radzić sobie ze wszystkim, co przyniesie życie.

Książka dostępna także jako **e-book**.

**laurum.pl**

