

Copyright © 1999 by Maria Molicka

Okładkę projektował
Jacek Pietrzyński

Na okładce wykorzystano rysunek
Hanny Pyrzyńskiej

Rysunki dziecięce wykorzystane w książce pochodzą ze zbiorów
własnych Autorki.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo
fragmentów książki — z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach
prasowych — możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody
Wydawcy.

Media Rodzina
ul. Pasięka 24, 61-657 Poznań
tel. 820-34-75, fax 820-34-11
mediarodzina@mediarodzina.com.pl

Wydanie drugie poprawione i uzupełnione

ISBN 83-7278-010-2

Łamanie komputerowe i diapozytywy
perfekt s.c., ul. Grodziska 11, 60-363 Poznań

Druk i oprawa
ABEDIK, ul. Ługańska 1, 61-311 Poznań

Spis treści

Przedmowa / 6

Lęki u dzieci / 9

Charakterystyka bajek czarodziejskich
i terapeutycznych / 22

Bajki terapeutyczne / 43

Misiulek w przedszkolu / 44

Zagubiony promyczek / 65

Zuzi-Buzi / 78

Wesoły Pufcio / 86

Lisek Łakomczuszek / 94

Mrok i jego przyjaciele / 101

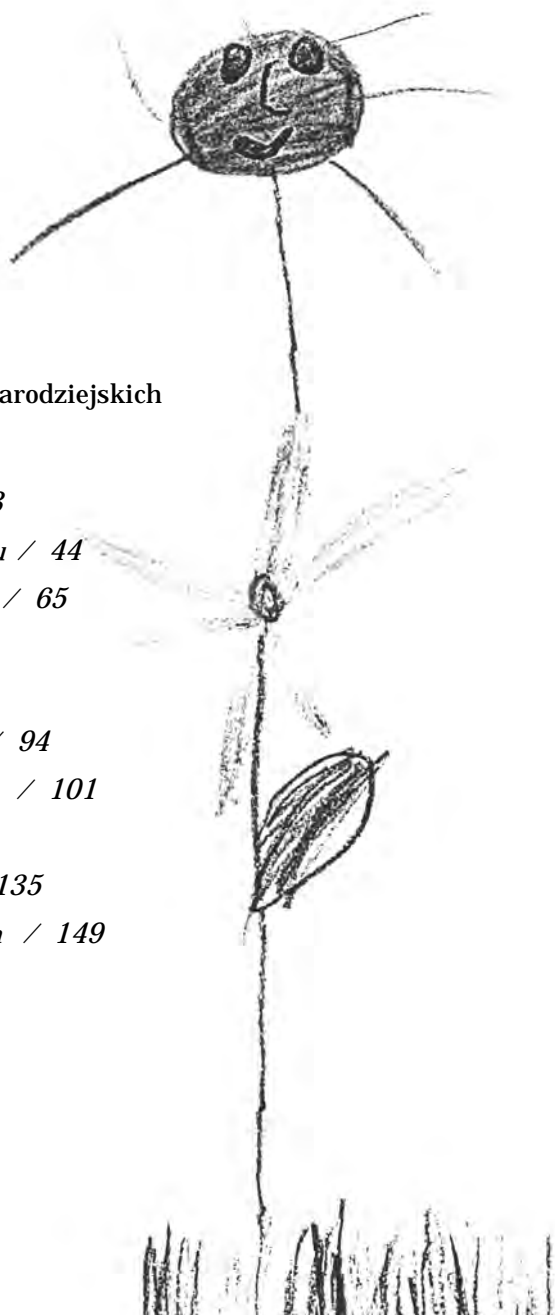
Ufuś / 112

Księżycowy domek / 135

Dziewczynka z obrazka / 149

Lustro / 168

Perła / 194



Przedmowa

Do rąk Państwa, przede wszystkim terapeutów, rodziców i dzieci oddaję książkę, która ma pomóc w rozświetleniu mroków dzieciństwa i rozwiązaniu trudnych problemów, jakie stają przed dzieckiem.

Świat rozwijającego się dziecka to zmieniający się układ zdarzeń, na które musi ono reagować. Nieraz są to sytuacje czy wydarzenia niosące bolesne doświadczenia, zaburzające rozwój osobowości. Lęki, jakie od wieków przeżywają dzieci, często są dla nich koszmarem i mogą pozostawić trwałe ślady, bliznę na osobowości.

Bajki to najbliższe dziecku utwory, w których świat realny miesza się z fantastycznym i razem tworzą zrozumiałą rzeczywistość. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów. W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku. Rozwiązanie trudnych emocjonalnie sytuacji może okazać się — dzięki bajkom — przyjemne, a nawet radosne.

Człowiek ma zdolność kreowania samego siebie. Tę oczywistą prawdę często pomijamy, myśląc o lękach. Wolimy przyczynić niepowodzeń i trudności spowodowanych wewnętrznym niepokojem upatrywać w innych osobach lub zdarzeniach, czy nawet doszukiwać się winy w losie, który nas prześladowuje. Lęk pozostaje zjawiskiem tajemniczym, które zniemacza nas dopada i niszczy. A przecież nasze życie, głównie zaś życie dzieci, zależy od naszego sposobu myślenia o zdarzeniach.

Ta właśnie idea przyświecała mi, kiedy pisałam tę książkę. Możemy nauczyć dzieci, by potrafiły usuwać niepokoje poprzez „inne myślenie” o tym, co je wywołało; by wypracowały skuteczne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. „Inne myślenie” nie jest uleganiem panice, wszechogarniającemu lękowi (który rodzi postawę bezradności, bierności lub chaotycznego działania), lecz jest takim sposobem postępowania, który zapewnia skuteczność.

Bajki terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczą, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach. Cudowny świat bajek pozwala odmienić zdarzenia, odczarować je poprzez powiązanie przyczyn z ich skutkami, czyli objawami lękowymi. Zdarzenia tajemnicze, mroczne i przerażające, ukazane przez pryzmat powodujących je czynników, znacznie tracą moc wzbudzania lęku. Poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych. W bajkach stosowane są także inne techniki psychologiczne, które uodparniają przed lękiem bądź obniżają jego poziom, umożliwiając w ten sposób stawienie czoła przeciwnościom. Terapeutom i rodzicom książka ta niesie wiedzę o lękach; o czynnikach, które je wywołują, i o sposobach, jakimi można z nimi — m.in. dzięki bajkom — walczyć, a nawet je usuwać. Posługując się schematem przedstawionym w książce, każdy rodzic i terapeuta może sam wymyślać terapeutyczne fabuły, które będą stanowić antidotum na sytuacje lękotwórcze. W ten oto sposób tajemnicze lęki dręczące dziecko tracą moc; staną się zwykłymi sytuacjami, w których dziecko potrafi sprawnie działać. To, że bajki terapeutyczne obniżają poziom lęku, zostało potwierdzone przez badania dzieci hospitalizowanych, wobec których je stosowano. Zainteresowanych odsyłam do mojej książki pt. *Bajki terapeutyczne jako metoda obniżania lęku u dzieci hospitalizowanych*.

Publikacja niniejsza, do której przeczytania i stosowania jej w praktyce gorąco Państwa zachęcam, może także służyć pomocą w zapobieganiu lękom w sytuacjach, które nie są dziecku znane. Adresowana jest do wszystkich dzieci, jednak dzieciom wrażliwym będzie szczególnie pomocna.

Książka składa się z trzech części. W pierwszej i drugiej przedstawiłam zagadnienia teoretyczne związane z lękiem, a więc rozumienie tego pojęcia i czynników je wywołujących. Dalej omówiłam rolę bajki w obniżaniu poziomu lęku. Scharakteryzowałam też bajki terapeutyczne — ich specyfikę, stałe elementy oraz mechanizm oddziaływania. W części trzeciej zaprezentowałam bajki, które pozostawiam Państwu i dzieciom do oceny. Bajki te mają za zadanie zapobiegać lękom albo zmniejszać lęk przed porzuceniem (bajka „Misiulek w przedszkolu”), zagubieniem (bajka „Zagubiony promyczek”), separacją od matki (bajka „Zuzi-Buzi”), utratą kontroli nad własnym ciałem (bajka „Wesoły Pufcio”), wyśmianiem, kompromitacją (bajka „Lisek Łakomczuszek”), przed ciemnością (bajka „Mrok i jego przyjaciele”), hospitalizacją, bólem, uszkodzeniem ciała (bajka „Ufuś”), przed konfliktami w rodzinie (bajka „Księżycowy domek”), grupą szkolną (bajka „Dziewczynka z obrazka”), śmiercią (bajka „Lustro”), zabiegiem chirurgicznym (bajka „Perła”).

Mam nadzieję, że bajki się dzieciom spodobają i nauczą je „innego myślenia” o sytuacjach lękotwórczych, a w ten sposób przyczynią się do sprawnego działania. Natomiast wszystkim dorosłym, którym troski i zmartwienia dziecka nie są obojętne, pomogą w zrozumieniu jego problemów.

Autorka

Lęki u dzieci

Sięgając wspomnieniami do dzieciństwa, często przypominamy sobie, jak przykre odczucia budzili w nas obcy ludzie, których podejrzewaliśmy, że chcą nas porwać, bądź sytuacje gdy oczekiwaliśmy, że dzikie zwierzęta wydostaną się z zoo lub wyjdą z lasu, by nas pożreć. Niemal każdy dorosły zachowuje we wspomnieniach podobnie irracjonalne pomysły, które wówczas wzbudzały tak silny niepokój.

Współczesne dzieci także panicznie boją się złego czarownika, pogryzienia przez przygodnego psa czy potwora rodem z telewizji, który może dopaść i zabić, przed którym nie ma ucieczki. Ciemność, burza, bestie, duchy, sytuacje osamotnienia i poniżenia to tylko niektóre czynniki wywołujące w dziecku niepokój. Jeśli niepokój ten jest silnie doznawany, to zwykle prowadzi do zahamowania lub wzmożenia aktywności. Dziecko staje się bierne, apatyczne, „porażone” lękiem — jak to obrazowo nazywamy — lub też nadmiernie pobudzone, chaotyczne w działaniu, co również nie sprzyja rozwiązaniu trudnej sytuacji. Lęk niweczy próby skupienia się na czymś innym, a przez to obniża sprawność intelektualną. Dziecko jest skoncentrowane tylko na tych przykrych bodźcach, skutkiem czego mniej sprawnie działa, a w szkole uzyskuje gorsze wyniki w nauce.

Mówiąc o lęku, powinniśmy zdefiniować dwa pojęcia, które są często traktowane zamiennie, a mianowicie — strachu i lęku. Przez strach będziemy rozumieli zachowanie wrodzone, którego rola polega na jak najlepszym, skutecznym przystosowaniu do zmieniającego się i zagrażającego środowiska. Już niemowlę

reaguje strachem na silny dźwięk czy ból, głośno uzewnętrzniając emocje. Później reakcje strachu rozszerzają się na inne, początkowo obojętne bodźce i sytuacje, także na słowa, jeśli towarzyszą bodźcom pierwotnym (takim jak silne dźwięki, ból, zaburzenia równowagi itp.). Obserwując osoby przeżywające uczucie strachu, powielamy ich reakcje na bodziec, który je wzbudził. Można więc powiedzieć, że strach towarzyszy nam od początku do końca naszych dni. Wraz z wiekiem gromadzimy wiedzę, i te bodźce czy sytuacje, które w dzieciństwie wzbudzały emocje, przestają je wywoływać. Pojawiają się jednak nowe czynniki, które wywołują w nas napięcia emocjonalne. Zdobyta wiedza najczęściej zmniejsza, a czasem zupełnie likwiduje uczucie strachu, jednak emocja ta nigdy tak całkowicie nie zanika.

Strach jest więc reakcją na czynniki zewnętrzne i bodziec wewnętrzny, jakim jest ból.

Lęk powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia. Jest zatem procesem wewnętrznym, który ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem.

Ustalając ich wzajemne relacje, możemy uznać, że ze strachu wyrasta lęk. Pierwotny jest więc strach, a lęk — jakkolwiek pojawiający się na jego bazie — z czasem staje się coraz bardziej niezależny. Tak rozumiany lęk powstaje w toku rozwoju dziecka i początkowo pojawia się w momencie wyobrażenia sobie ubiegłej sytuacji strachu.

Pierwsza ewolucyjna faza lęku to lęk odtwórczy, a mianowicie taki, który pojawia się jako wyobrażenie zagrożenia, jakie w formie strachu dziecko przeżyło uprzednio. Ten rodzaj lęku jest nierozzerwalnie związany z dawniej postrzeganymi bodźcami czy sytuacjami. Później pojawia się lęk umownie nazywany wytwórczym, który związany jest z żywo rozwijającą się wyobraźnią dziecka. Posługując się bowiem własną imaginacją, tworzy ono swój świat lęków. Lęki te świadczą o dynamicznym rozwoju procesów umysłowych. Szczególnie pojawienie się nazewnictwa znamienne wpływa nie tylko na rozwój wyobraźni i myślenia, ale również emocji. Dzieci wyobrażają sobie różne

straszydła, niezwykle sytuacje, a one często wywołują lęk. Wydaje się, że dzieci o dużej wyobraźni, bardzo sprawne intelektualnie wytwarzają więcej „straszaków” niż ich rówieśnicy. Z kolei u dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim więcej jest wspomnianych wcześniej lęków odtwórczych — tych, których podstawą są negatywne doświadczenia dziecka. Lęki wytwórcze, a więc te, które są głównie wynikiem ich rozwijającej się wyobraźni, mogą na zasadzie „błędnego koła” nasilać się i w sprzyjających sytuacjach prowadzić nawet do zaburzeń. O sytuacjach, które „ułatwiają” powstawanie lęku, opowiemy później.

Czy istnieją tylko lęki odtwórcze i wytwórcze, które tak ściśle związane są z rozwojem dziecka, z jego doświadczeniami, z rozwojem psychicznym? Otóż nie. Nie mniej ważny rodzaj lęków przeżywanych przez dzieci wiąże się z niezaspokojeniem potrzeb. Lęk jest tutaj bolesnym odczuwaniem braku. Niezaspokojenie zarówno potrzeb psychicznych, jak i fizjologicznych (np. głodu) wywołuje doraźne, negatywne stany emocjonalne i obawę, że sytuacja taka może się pojawić w przyszłości. Dla dzieci w ich rozwoju fundamentalne znaczenie mają, oprócz oczywiście potrzeb fizjologicznych, także potrzeby: miłości, bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności.

Wielokrotnie opisywano zaburzenia w rozwoju umysłowym i emocjonalnym, jakie przejawiają dzieci z chorobą sierocą, a więc te, które straciły kontakt emocjonalny z matką. Zaburzenia te ujawniają się często w formie opóźnienia w rozwoju, a nawet upośledzenia umysłowego oraz licznych nieprawidłowościach emocjonalnych, które zakłócają i patologizują przystosowanie społeczne.

Inny rodzaj lęków wiąże się z obrazem własnej osoby. Występuje on chronologicznie najpóźniej w stosunku do wspomnianych już lęków odtwórczych, wytwórczych, jak również tych związanych z niezaspokojeniem potrzeb. Na obraz samego siebie składają się wyobrażenia, pragnienia i oczekiwania, jakie osoba ma wobec siebie. Ta część naszej osobowości kształtuje się pod wpływem informacji, ocen i ustosunkowań, jakie płyną ze strony innych ludzi. W dzieciństwie to głównie rodzice i nauczyciele

kształtują nasze wyobrażenia o nas samych. Wpływają na nie także wyniki działań. Wraz z obrazem samego siebie kształtuje się samoocena i aspiracje. W dzieciństwie struktury te są niestale i niestabilne, szczególnie podatne na wpływy otoczenia. Obraz samego siebie najintensywniej rozwija się i krystalizuje między szóstym a dwunastym rokiem życia. Dziecko ma wówczas silną potrzebę pozytywnego myślenia o sobie i swoich możliwościach, zaletach, osiągnięciach itp. — kierując się kryteriami, jakie obowiązują w jego środowisku. Oczekiwanie odrzucenia, ośmieszenia czy niepowodzenia wyzwala poczucie mniejszej wartości, które powoduje powstanie szeregu reakcji lękowych. Zrodzenie się tych lęków ułatwia niska samoocena będąca wynikiem permanentnego uzyskiwania negatywnych informacji na swój temat (bądź oczekiwanie na nie) oraz nieudanych efektów działań. Tak więc krytykowanie dziecka, odrzucanie i permanentne wyręczenie (sugerujące, że dziecko samo niczego nie potrafi) prowadzą do lęków, które wzmagają się w toku rozwoju dziecka.

Ale czy lęk powinniśmy rozpatrywać wyłącznie w aspekcie negatywnym i kiedy jest on niebezpieczny? To tylko niektóre z pytań, jakie cisną się na usta. Lęk jest bowiem także pewną prawidłowością rozwojową, która zdarza się wszystkim dzieciom.

Lęk jest niebezpieczny dla rozwoju dziecka, gdy jest szczególnie silnie doznawany, czemu towarzyszą równie silne reakcje somatyczne, takie jak wzmożona potliwość, blednięcie i drżenie ciała, przyspieszenie bądź zwolnienie akcji serca itp. Jest także niebezpieczny, gdy permanentnie pochłania uwagę, nie pozwalając dziecku skoncentrować się na innym zadaniu lub zabawie. Należy go uznać za patologiczny, gdy charakteryzuje się nieadekwatnością reakcji do bodźca, to znaczy wtedy, gdy jakiś ledwo ponadprogowy bodziec albo całkiem zwyczajna sytuacja wzbudzają gwałtowną reakcję.

W dotychczasowych rozważaniach skoncentrowaliśmy się głównie na reakcjach lękowych, które mają na celu przygotowanie jednostki do sytuacji zagrażających, jakie dopiero mogą się pojawić. Ich częstym skutkiem jest wykształcenie w dziecku

stałej cechy osobowości, jaką jest dominacja lęku. Jeśli tak się stanie, wtedy poważnie zaburza to funkcjonowanie dziecka w środowisku i łączy się z częstym subiektywnym doznawaniem nieprzyjemnych uczuć lękowych. Stosunek takiego dziecka do środowiska jest nieufny, a świat zagraża mu już przez to, że sugeruje możliwość porażki. Również samoocena takiego dziecka jest obniżona, co wiąże się z tendencją do niepodejmowania działań i postawą rezygnacji.

Należy jeszcze raz podkreślić, że doznawanie lęku jest procesem rozwojowym, a zaburzeniem staje się wówczas, gdy dominuje w zachowaniu, dezorganizując życie dziecka. O tym, że lęku nie należy rozpatrywać wyłącznie w aspekcie negatywnym, niech świadczy fakt, iż umożliwia on uczenie się zachowań społecznych, uwrażliwia na to, co dzieje się z innymi ludźmi i jakie są ich przeżycia. Lęk może spełniać pozytywną rolę, jeśli mobilizuje do wysiłku i prowadzi do przezwyciężenia trudności. Jeżeli dziecko z takiej próby wychodzi zwycięsko, wtedy wzmacnia to jego wiarę we własne siły i możliwości.

Lęki są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. Przygotowują do sytuacji zagrożenia, a stają się patologią, gdy dezorganizują działanie i zniekształcają osobowość. Dziecko będące w stanie lęku stara się sobie różnymi sposobami pomóc, wypracowując charakterystyczny dla siebie model walki z nim. Wydaje się, że różne rodzaje lęków rodzą różne strategie pomocy. W lękach wyobrazeniowych pomocą jest racjonalizowanie sytuacji. Dziecko często głośno stara się ją sobie wyjaśnić albo powtarza związane z nią dowcipy, np. o duchach, wynajduje argumenty pomocne w negocjacjach z samym sobą albo szuka ich w rozmowie z innymi. W sytuacji lęku z powodu niezaspokojenia potrzeby miłości, bezpieczeństwa czy akceptacji często próbuje uwolnić się od lęku, fantazjując, uciekając w wymyślony, życzeniowy świat, w którym możliwe jest zaspokojenie tych potrzeb. Dziecko może też uciekać od rzeczywistości, kreując własną osobę w taki sposób, iż inni początkowo wierzą, że mają do czynienia z wyjątkową postacią. Potem kłamstwo wychodzi na jaw, urojenia pękają jak mydlane bańki i dzieci odsuwają

się od kłamczucha urażone, że je oszukano. Niekiedy, gdy lęk jest bardzo nasilony, mogą pojawić się inne zaburzenia, takie jak wielokrotnie opisywane w literaturze fachowej objawy regresji, projekcji, wyparcia czy ucieczki w chorobę.

Wspomniano już, że lęk dezorganizuje zachowania, blokując je lub wzmagając, co prowadzi do chaosu w tychże działaniach. Także do agresji jako sposobu rozładowania napięcia. Lęk jest wzbudzony wewnętrznie i stanowi bądź to pamięć o ubiegłych negatywnych wydarzeniach (lęki odtwórcze), bądź wyobrażenia o nich (lęki wytwórcze). Inne źródło lęku tkwi w niezaspokojonych potrzebach. Doznania lękowe na ogół występują z właściwym im komponentem fizjologicznym, a towarzyszy temu poczucie ogromnego dyskomfortu psychicznego.

Do somatycznych reakcji lękowych i tych ujawniających się w zachowaniu zaliczamy suchość jamy ustnej bądź nadmierne ślinienie się, wzmożoną perystaltykę jelit, biegunki, parcia na kał, przyspieszenie oddechu, akcji serca, tętna, zaczerwienienie bądź bledność skóry, rozszerzenie źrenic, wzmożoną potliwość, częste parcie na mocz, wzmożone napięcie mięśniowe, wzmożoną lub obniżoną aktywność, drżenie rąk, zacinalanie się, jąkanie, stereotypy ruchowe i słowne, ssanie kciuka, gryzienie paznokci, drażliwość, lepkość emocjonalną, lęki nocne, uczucie zagrożenia i ogólny niepokój.

Lęk, jaki przeżywa dziecko, może być uświadomiony jako przedmiotowy albo sytuacyjny. W zależności od zakwalifikowania dziecko podejmuje określone metody walki z nim. Nieraz natrętne lękowe myśli zmuszają do konkretnych czynności, np. częstego mycia rąk albo omijania przerw między płytami chodnika. Jest to obrona przed niepokojem, który i tak znika tylko doraźnie, na chwilę, by znowu się pojawić i ponownie zmuszać do tych irracjonalnych czynności. Lęk ten może wiązać się także z określonymi osobami, powodować poczucie winy i oczekiwanie kary. Lęk może również ulegać przemieszczeniu, tzn. gdy uświadomienie go sobie jest zbyt bolesne, może być przeniesiony na inny, bezpieczny bodziec czy sytuację. Przemieszczenie może także zachodzić, gdy dorośli zaprzeczają przyczynom doznawa-

nych lęków. Przykładem tego jest sytuacja często zdarzająca się w szpitalu. Dziecko obawia się zastrzyku, płacze. Pielęgniarki i lekarze twierdzą, że to nic nie boli i że mały pacjent nie boi się. Zaprzeczają doznawany emocjom i często dziecko też uczy się zaprzeczać — że się nie boi, że zabieg jest bezbolesny. Mechanizm zaprzeczania może prowadzić do dysocjacji doznań i ich racjonalnych przyczyn. Poprzez zaprzeczanie my, dorośli, uczymy przemieszczać lęk na inne obiekty, a wypracowanie pomocy staje się wówczas trudniejsze. Somatyczne objawy (pocenie się, przyspieszenie oddechu, tętna itp.) często towarzyszą lękowi nieuprzedmiotowionemu, co — jak się wydaje — wynika z tego, że dziecko często doznawało lęku i nauczyło się reagować niepokojem na bardzo wiele czynników, które występowały z pierwotnym bodźcem lub sytuacją, i obecnie dziecko nie uświadamia sobie, jaki to czynnik wywołał tę reakcję. Bodźce te są jednak utrwalone i wywołują lęk głównie w sferze fizjologicznej. W języku psychologicznym mówi się o zbyt szerokiej generalizacji (czyli włączeniu nazbyt wielu bodźców, które są tylko podobne do tych, jakie wywołują reakcje lękowe). Pojawienie się podobnej sytuacji albo bodźca dociera do podświadomości i wywołuje reakcję lękową bez uświadomienia sobie rzeczywistej przyczyny lęku. Inaczej mówiąc, jest to zbyt szerokie przyswajanie bodźców i niewielkie podobieństwo do pierwotnego wystarcza, by spowodować taką samą reakcję, jak bodziec właściwy.

W świetle ostatnich badań za szczególnie zagrażające psychice uważa się silne lęki występujące przed trzecim rokiem życia, ponieważ we wczesnym okresie aktywna jest głównie część podkorowa mózgu. Rozwój kory umożliwia uświadomienie sobie zagrożenia i wypracowanie konstruktywnych reakcji na bodźce czy sytuacje, które rozpoznajemy jako zagrażające. Tak więc poprzez oddziaływanie na korę, poprzez świadomość, możemy unieszkodliwić lęk. Natomiast we wczesnym okresie jednostkowego rozwoju jest to niemożliwe, dlatego też szczególnego znaczenia nabiera poznanie czynników, które są odpowiedzialne za wywoływanie lęku. Innym czynnikiem generującym lęki nieświadome są niezaspokojone potrzeby — te podstawowe: miło-

ści, bezpieczeństwa, uznania. Dziecko odczuwa to boleśnie, jednak nie uświadomi sobie przyczyny swego niepokoju. Obserwacja dzieci wskazuje, że intuicyjnie dążą one do ich zaspokojenia, szukają sposobów jego redukcji.

Dla małych dzieci do lat trzech podstawowe znaczenie mają proste bodźce wywołujące strach, a więc hałas, ostre światło, nagle zmiany równowagi ciała, ból czy bodźce nowe i nieznanne, jak np. izolacja od bliskiej osoby. Grupę czynników wywołujących lęk tworzy niezaspokojenie potrzeb: głównie miłości, bezpieczeństwa, akceptacji i oczywiście potrzeb fizjologicznych. U dzieci starszych mogą pojawić się lęki związane z obrazem samego siebie, a zatem lęk przed odrzuceniem, wyśmianiem itp. Należy stwarzać dziecku takie warunki, by eliminować ich występowanie. Dlatego też szczególnego znaczenia nabiera profilaktyka oddziaływań wychowawczych.

O niekorzystnym bądź co najmniej dyskusyjnym wpływie telewizji na dzieci coraz więcej pisze się na łamach pism publicystycznych i naukowych. Jakże często małe dzieci oglądają programy, których nie potrafią zrozumieć. Nie potrafią także odróżnić fikcji od rzeczywistości. Świat na ekranie bywa groźny; przedstawia sytuacje zagrożenia niezależnie od tego, czy to jest dziennik telewizyjny, który sensacyjnie ujmuje rzeczywistość, czy też film fabularny. Dziecko nie pojmuje ich treści, ale ulega emocjom strachu. Później te obrazy powracają w formie odtworzonych wyobrażeń i są źródłem lęków. Nawet dwuletnie dzieci boją się potworów oglądanych na ekranie, choć odbierają film tylko w warstwie emocjonalnej. Coraz doskonalsza technika filmowa urealnia obrazy. Dziecko siedzi z oczyma utkwionymi w ekran, przeżywa strach, nie może zmienić sytuacji, musi się jej biernie poddać, a więc nie uczy się samodzielnego jej rozwiązania.

Ta bierność nabyta przed ekranem telewizyjnym sprzyja także stopieniu wrażliwości emocjonalnej. W ten sposób zmniejsza się wrażliwość dziecka na ból, cierpienie czy poniżenie innych. Mały odbiorca może także uczyć się agresji, obserwując zachowanie bohaterów, natomiast na doznanie strachu czy lęku może reagować tak, jak na inne sytuacje stresowe, a mianowicie agre-

sją. Taka forma zachowania chwilowo zmniejsza niepokój i dlatego może zostać silnie utrwalona. Nie darmo mówi się, że lęk i agresja to dwie strony tego samego medalu.

Dla starszych dzieci emocje przeżyte przed ekranem są tworzywem dla ich imagacji. Wyobrażają sobie sytuacje, zdarzenia i same ich w tej formie doświadczają. Te wyobrażone sytuacje mogą być silnym stymulatorem przeżywanych lęków. Jeden z moich małych pacjentów po obejrzeniu kilku filmów o najeździe kosmitów bał się nawet na moment zostać sam w pokoju. Ciągłe sprawdzał, czy pod łóżkiem, za szafą, za oknem nie czają się podstępne ufoludki. Nie potrafił skoncentrować się na żadnej czynności z wyjątkiem stałego sprawdzania. To go nie uspokajało, ponieważ permanentny lęk tkwił w nim samym, a od siebie nie mógł przecież uciec.

Właśnie takie lęki wytwórcze mogą być wyzwalane przez niektóre filmy, zwłaszcza te, które koncentrują się na straszaniu. Żyjemy w świecie, w którym sztuka masowa jest coraz bardziej naturalistyczna i — paradoksalnie — wymagałaby szczególnie dojrzałego odbioru.

Zatem film i telewizja dość skutecznie straszą nasze dzieci. Ale jakże często my — rodzice — czynimy to sami, kierując się błędnie pojętym dobrem dziecka. Szantażujemy je, straszymy czarownicą czy Cyganem, który przyjdzie, by dziecko ze sobą zabrać. W ten sposób często wymuszamy określone zachowania, nie bacząc na to, iż zaszczepiamy w dziecku lękotwórczego bakcyła.

Na koniec rozważań o lękotwórczej roli telewizji i filmów należałoby wspomnieć o konsekwencjach zdrowotnych spowodowanych częstym przeżywaniem stanów strachu czy lęku. Można chyba zaryzykować twierdzenie, że wzrost zachorowań na choroby psychosomatyczne jest związany z częstym przeżywaniem emocji przed ekranem. Tym bardziej, że jest to bierne poddawanie się tym emocjom. Układ nerwowy, a zwłaszcza jego część wegetatywna, reaguje na zdarzenia na ekranie tak, jak na zdarzenia rzeczywiste, a więc mobilizuje cały organizm do walki z tym stresem. W konsekwencji ujawniają się niektóre choroby czy zaburzenia powszechnie uważane za związane ze stre-

sem. Zatem są nimi na przykład choroby układów: trawiennego, krążenia, oddechowego, mięśniowo-kostnego, odpornościowego czy też choroby skóry.

Wyżej przedstawiono negatywną rolę telewizji i filmów w kreowaniu lęków u dzieci, co nie znaczy, że ta forma przekazu nie ma oczywistych zalet, jak choćby możliwość poznawania innych kultur, odkrywania tajemnic świata itp. Dzięki niej świat staje się „globalną wioską”, a jej mieszkańcy sąsiadami, co sprzyja np. postawom tolerancji i chęci niesienia pomocy. Pozytywów można tutaj przytoczyć więcej, nie jest to jednak przedmiotem niniejszych rozważań.

Lękotwórczo może oddziaływać także rodzina. Tu lęk powstaje głównie wtedy, gdy nie są zaspokojone potrzeby dziecka. Dzieje się tak, kiedy rodzina jest układem bardzo nietrwałym, nie dającym poczucia bezpieczeństwa. Deficyt w zaspokojeniu potrzeb psychicznych może powodować także tzw. rodzina nuklearna, złożona tylko z rodziców i dzieci, bądź jednorodzielska, gdzie ojciec lub matka wychowują dzieci samotnie, a także rodzina zrekonstruowana, to znaczy taka, w której po rozwodzie pierwotni rodzice wchodzi w nowe związki i dzieci wychowują się z przybranymi matkami lub ojcami razem z ich biologicznymi dziećmi. Takie rodziny tracą często więź pokoleniową, pozbawiając dzieci kontaktów z innymi członkami rodziny, którzy mogliby zrekompensować nie zaspokojone potrzeby psychiczne. Rodzina staje się wtedy czymś bardzo niepewnym, nie dającym poczucia bezpieczeństwa. Także z innych powodów, często migracyjnych, bywają zrywane więzy na przykład z dziadkami, którzy przecież najczęściej obdarzają wnuki bezwarunkowym uczuciem, dając im w ten sposób nieocenione wsparcie.

Rodzice, a zwłaszcza pracujące matki, spędzają niewiele czasu ze swoimi dziećmi. Obciążenie zajęciami i koncentracja na własnym życiu powodują, że rodzice mają słaby kontakt z dzieckiem. Jakże często słyszymy: „Wy mnie wcale nie słuchacie!” Z wolna dziecko oddala się od swoich rodziców, traktując ich jako osoby zobowiązane jedynie do zaspokajania bytu materialnego. „Nieobecni” rodzice nieświadomie tworzą model rodziny,

w której dziecko nie może zaspokoić swoich potrzeb psychicznych. Dzień po dniu pęka więź z dzieckiem, które powoli popada w samotność. Staje się ona chorobą naszych czasów, a to właśnie dorośli są za nią odpowiedzialni. Jeśli dziecko, nawet mając zapewniony byt materialny, nie znajduje miłości, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, wtedy nie może się prawidłowo rozwijać.

Nie tylko „nieobecność” rodziców i pozbawienie kontaktu z dalszą rodziną sprzyjają niezaspokojeniu potrzeb. Niemalże znaczenie mają tutaj również niewłaściwe oddziaływania wychowawcze. Postawy rodzicielskie, które sprzyjają powstawaniu lęku, to nadmierna koncentracja na dziecku i rozpieszczanie go. Tak wychowane dziecko staje się w obliczu trudności bezradne. Pozbawione zostało „treningu” w rozwiązywaniu trudnych sytuacji. Każde zadanie budzi lęk, sygnalizuje porażkę. Dziecko, nie znając swoich możliwości, często podejmuje się zadań, które są ponad jego siły. Potem utwierdza się w przekonaniu, że nie potrafi ich wykonać i permanentnie przeżywa stany frustracji. Inną postawą sprzyjającą rozwojowi lęku jest ciągle niezadowolone rodziców z osiągnięć dziecka i krytykowanie go. Jeśli nawet rodzice czynią to w trosce o dziecko, taka postawa ma istotny wpływ na kształtowanie się w dziecku uczucia niepewności, braku wiary we własne siły, przewrażliwienia, braku zdolności do koncentracji, pobudliwości. Przy postawie odrzucającej, charakteryzującej się brakiem uczucia i częstym stosowaniem kar, dziecko nie zaspokaja swojej potrzeby miłości. Jest to postawa, która wywiera na dziecko zgubny wpływ, bo zaburza jego rozwój społeczny, czyniąc je niezdolnym do przeżywania uczuć. Postawa autokratyczna, jak sama nazwa wskazuje, charakteryzuje się dominacją rodziców nad dzieckiem, które bez słowa sprzeciwu musi podporządkować się ich woli. W efekcie takich oddziaływań w dziecku rozwija się nadmierna kontrola emocjonalna. Tłumi ono swoje uczucia pozytywne (serdeczność, radość itp.), „nie uczy się ono radzić sobie z własnymi problemami, ale uczy się je tłumić”¹.

¹ I. Obuchowska: *Encyklopedia pedagogiczna*, red. W. Pomykało, Warszawa 1993, hasła — Lęk, Lęk szkolny, s. 345.

Tak wychowane dzieci nie potrafią zredukować napięcia emocjonalnego. Kształtuje się w nich poczucie mniejszej wartości i bierność wobec zdarzeń. Nagłe wybuchy agresji czy lęku wskazują, jak bardzo ten styl wychowania wpływa destrukcyjnie. Jedne dzieci starają się walczyć z autokratycznym rodzicem, co przejawia się w ich niezwykłym uporze, by później przekształcić się w różne formy agresji. Inne podporządkowują się, stając się biernymi, lękliwymi dziećmi. Natomiast akceptacja dziecka, przyjęcie go takim, jakie jest, sprzyja powstaniu więzi emocjonalnej, umiejętności odbierania i okazywania uczuć, co ułatwia wszechstronny rozwój osobowości.

Szkoła, w której dziecko przebywa wiele godzin, również ma znaczący wpływ na kształtowanie się jego osobowości. W szkole powinny być zaspokajane dziecięce potrzeby uznania, szacunku, osiągnięć — co ma dawać poczucie bezpieczeństwa, a tym samym przyczyniać się do budowania prawidłowego obrazu siebie samego i formułowania adekwatnej samooceny. A przecież wiemy, że często tak nie jest. Zarówno szkoła, jak i rodzina stawiają dziecku duże wymagania. Miłość, akceptacja, uznanie bardzo często są uzależnione od tego, czy dziecko je spełnia. Jest kochane, gdy się dobrze uczy i ma niezwykle zdolności. Miłość rodziców i akceptacja nauczycieli, które — jak wiemy — powinny być bezwarunkowe, stają się często uzależnione od wyników w nauce. Bywa, iż uczeń nie jest dla nauczyciela indywidualną jednostką, której należy pomóc w rozwoju, ale kolejnym numerem w dzienniku. Jeśli to środowisko nie zaspokaja psychicznych potrzeb dziecka, wtedy przyczynia się to do jego osamotnienia, wytwarza poczucie braku bezpieczeństwa, a w konsekwencji powoduje lęk i egocentryzm.

Ten negatywny wpływ rodziny i szkoły może być osłabiony, jeśli dziecko ma dobre kontakty z rówieśnikami i wśród kolegów może kompensować swoje braki w zaspokajaniu tych potrzeb. Często jednak ów „głód” przyczynia się do powstawania zbyt silnych związków emocjonalnych i jeśli takie dziecko nawiąże kontakt z grupami aspołecznymi (w tym z tzw. grupami nieformalnymi i sektami), wtedy jest szczególnie podatne na ich wpływ.

Pora na uogólnienia. Powyżej wyodrębniono trzy źródła lęku u dzieci. Jest on uwarunkowany zdarzeniami, jakie dziecko postrzegaw swoim środowisku — także tym, co to środowisko tworzy i tym, co dzieje się na ekranie telewizyjnym. Jeśli ten świat przedstawiony jest w taki sposób, iż wzbudza strach — przyczynia się do powstawania częstych reakcji lękowych, by później ukształtować osobowość zdominowaną lękiem. Innym środowiskiem, jakie może przyczynić się do ukształtowania takiej osobowości, jest rodzina, która nie zaspokaja podstawowych potrzeb psychicznych dziecka (bezpieczeństwa, miłości, przynależności, uznania). Kolejnym ważnym czynnikiem mogącym wyzwać lęk, a przez to kreującym lękową osobowość, jest szkoła. Jednym z ważniejszych jej zadań powinno być wyrabianie u uczniów prawidłowego obrazu samego siebie i pozytywnej samooceny. Jeśli tak się nie dzieje (a wręcz przeciwnie), sprzyja to budowaniu poczucia mniejszej wartości i przyczynia się w istotny sposób do powstawania lęków.