

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Szkoła bez lęku. Jak wygrać z lękiem separacyjnym u dziecka?

Autor: Andrew R. Eisen, Linda B. Engler

Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche

ISBN: 978-83-246-0868-3

Tytuł oryginału: [Helping Your Child Overcome Separation Anxiety or School Refusal: A Step-by-Step Guide For Parents](#)

Format: A5, stron: 168



### Podręcznik dla rodziców, opiekunów, pedagogów i terapeutów

*Czas odciąć niewidzialną pępowinę*

Więź łącząca dziecko z rodzicem – ostoją spokoju i ucieleśnieniem miłości – jest najsilniejsza na świecie. Nic dziwnego, że maluchy tak rozpaczliwie reagują na próbę odizolowania ich od jedyne go źródła poczucia bezpieczeństwa. Ale jeśli paniczny strach przed rozłąką utrzymuje się wciąż po przekroczeniu przez dziecko wieku typowego dla tej przypadłości (czyli od trzech do sześciu lat), najprawdopodobniej mamy do czynienia z lękiem separacyjnym. Ten stan może powodować dalsze problemy, zachowania unikowe i zaburzenia w rozwoju młodego człowieka.

Autorzy, czołowi naukowcy w dziedzinie lęków dziecięcych, w sposób staranny i szczegółowy przygotowali propozycje różnych sposobów przeciwdziałania takim zachowaniom. Uwzględnili przy tym wiele strategii i terapii, adaptując je do potrzeb dzieci z poszczególnych grup wiekowych. Szczególną uwagę poświęcają oni niechęci do szkoły, rozróżniając jej powierzchowne i bardziej zakorzenione postaci. Jasny, zrozumiały język, praktyczne ćwiczenia oraz przykłady z życia wywodzące się z klinicznego doświadczenia oraz metod potwierdzonych naukowo pozwolą Ci pomóc Twojej córce lub synowi w:

- wykształceniu zdecydowanych cech charakteru,
- przejmowaniu odpowiedzialności za własne uczucia,
- kształtowaniu samodzielności,
- odczuwaniu pełnej radości z bycia dzieckiem.

---

# Spis treści

Przedmowa .....	7
Wprowadzenie .....	11
1. Dlaczego Wasze dziecko boi się rozłąki? .....	17
2. Zrozumieć potrzebę bezpieczeństwa u dziecka .....	29
3. Zrozumieć zachowanie swojego dziecka .....	37
4. Czas na bilans .....	51
5. Wyposażyć swoje dziecko w umiejętność radzenia sobie w sytuacjach lękowych .....	65
6. Oswajanie się z lękiem przed byciem samemu i spaniem samemu .....	85
7. Oswajanie się z lękiem przed opuszczeniem .....	95
8. Kiedy dziecko nie chce iść do szkoły .....	105
9. Jak poradzić sobie z niechęcią do szkoły .....	131
10. Następny krok .....	149
A Informacje dodatkowe .....	163
B Bibliografia .....	167

# 2

---

## Zrozumieć potrzebę bezpieczeństwa u dziecka

*Lena budziła nas każdej nocy. Już nie mieliśmy siły żyć bez snu.  
Cóż mieliśmy robić? Zgodziliśmy się, żeby spała z nami.*

— Katarzyna

*Z Piotra zrobił się istny domator. Nie chce wychodzić z domu ani z nami,  
ani ze swoimi przyjaciółmi. Zaczynam się niepokoić.  
To nie jest zachowanie naturalne dla czternastolatka.*

— Maria

### Cel rozdziału

Z rozdziału dowiedzie się:

- ❖ Dlaczego dziecko cierpiące na lęk separacyjny szuka poczucia bezpieczeństwa.
- ❖ Jaki jest związek pomiędzy lękiem separacyjnym Waszego dziecka a jego konkretną potrzebą bezpieczeństwa.
- ❖ Jak rozpoznać cztery typy lęku separacyjnego.

## Poszukiwanie bezpieczeństwa

Spróbujcie sobie wyobrazić, że macie wygłosić przemówienie przed setkami ludzi albo że musicie odwiedzić kogoś mieszkającego na drugim końcu kraju, co wzbudza w Was uczucie niepokoju. Żeby poczuć się bardziej bezpiecznie, można założyć garnitur, sukienkę lub inną część garderoby „przynoszącą szczęście” albo wziąć ze sobą talizman. Tego typu obiekty nazywamy *symbolami bezpieczeństwa*, a ich zadaniem jest zapewnienie nam poczucia bezpieczeństwa w trudnych, nieznanych sytuacjach. Mogą nimi być zarówno ludzie, miejsca, przedmioty, jak i czynności (Barlow 2000).

### Symbole bezpieczeństwa a lęk separacyjny

Lęk separacyjny zasadniczo związany jest z potrzebą przebywania w pobliżu osób bezpiecznych dla dziecka. Oczywiście dzieci będą również wykazywać większe przywiązanie do bezpiecznych miejsc (sypialnia rodziców), przedmiotów (butelka z wodą) lub czynności (chodzenie w ślad za rodzicem po całym domu), jeśli z jakichś względów bezpieczne osoby znikają z ich pola widzenia. Symbole bezpieczeństwa w postaci obiektów przejściowych (jak np. pluszowych zwierzątek) można uznać za odpowiednie dla danego wieku. Czasami może się nam wydawać, że dziecko zмага się z problemem rozłąki, a tymczasem obecny jest tylko symbol bezpieczeństwa.

Przykładowo, jeśli śpisz całą noc z dzieckiem lub cały czas towarzyszysz mu na przyjęciu urodzinowym kolegi, prześpi ono całą noc albo będzie się dobrze bawić na przyjęciu. Dziecko może zareagować lękiem tylko wtedy, gdy zdecydujesz się wyłamać z tego układu. Zapamiętajcie jedno: dzieci będą w stanie pokonać lęk separacyjny jedynie pod warunkiem, że *staną z nim twarzą w twarz i poczują strach*.

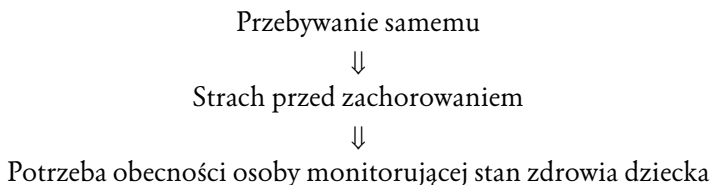
Dzieci muszą zrozumieć, że nawet po rozłące z rodzicem nadal są bezpieczne. Symbole bezpieczeństwa służą jako kolejna forma unikania. Dlatego następnym krokiem będzie stopniowe usuwanie symboli bezpieczeństwa (patrz rozdział 4.), aby dziecko nauczyło się, że pomimo uczucia lęku jest nadal bezpieczne.

## Specyficzna potrzeba bezpieczeństwa u dziecka

W kolejnych podrozdziałach omówimy, w jaki sposób różne zestawienia sytuacji i reakcji lękowych wywołują specyficzne potrzeby bezpieczeństwa u dzieci cierpiących na lęk separacyjny. Następnie odniesiemy się do każdej z nich jako do konkretnego typu lęku separacyjnego i zilustrujemy każdą sytuację za pomocą prawdziwej historii z życia wziętej. Po pierwsze, przyjrzyjmy się potrzebie bezpieczeństwa pojawiającej się w przypadku lęku przed zostaniem samemu (w ciągu dnia) podsycanego strachem przed zachorowaniem.

### Przebywanie samemu, strach przed zachorowaniem i bezpieczeństwo osobiste

Strach dziecka przed zachorowaniem w ciągu dnia wywołuje potrzebę posiadania „pogotowia ratunkowego” — jakiejś zaufanej osoby, która jest w pogotowiu na wypadek pojawienia się choroby. Jak widać, osoba pełniąca rolę pogotowia ratunkowego likwiduje lęk separacyjny dziecka przez sam fakt, że znajduje się w pobliżu.



Kiedy poczucie lęku przed pozostaniem samemu potęgowane jest przez lęk przed zachorowaniem w sytuacji, gdy nie ma nikogo, do kogo można by się zwrócić o pomoc, mamy do czynienia z postawą „detektywa”. Dziecko bezustannie podąża w ślad za rodzicem, aby mieć pewność, że w razie zachorowania rodzic będzie pod ręką. Pokażemy to na przykładzie historii z życia wziętej — przypadku Doroty i jej matki Joanny.

#### *Detektyw*

Pod wieloma względami Dorota jest zwykłą siedmiolatką. Lubi chodzić do szkoły, na gimnastykę, na łyżwy i lubi bawić się z przyjaciółmi. Matki jej koleżanek donoszą, że podczas zabawy Dorota jest grzeczna, uważna i miło jest

spędzać z nią czas. Jej wychowawczynie uważa ją za kochaną, grzeczną dziewczynkę i dobrą uczennicę.

Niemniej jednak przebywając w domu, Dorota podąża śladem matki po całym budynku. W ciągu dnia nie chce przebywać sama w swoim pokoju, chyba że Joanna obieca, że będzie w pobliżu i co parę minut będzie do niej zaglądać. Dorota odrabia lekcje w kuchni, podczas gdy Joanna przygotowuje obiad. Wlecze się za nią, kiedy matka idzie robić pranie lub wyrzucić śmieci, kiedy odbiera telefon czy idzie do łazienki. Dorota nie chce przebywać w pokoju zabaw znajdującym się na dole, a jeśli matka nalega, Dorota łapie się za brzuch, płacze lub dostaje napadu hysterii. Jeśli Joanny nie ma w pobliżu, Dorota zmusza swego czteroletniego braciszka, Rysia, żeby z nią został.

### Bycie samemu, niepokój i bezpieczeństwo osobiste

Starsze dzieci i nastolatki zazwyczaj bardziej niż dzieci młodsze boją się zostać nocą same. Jest tak po prostu dlatego, że w odróżnieniu od maluchów lepiej zdają sobie sprawę z tego, co złego *mogłoby* się im przydarzyć. Strach ten często podtrzymywany jest przez niepokój przed jakimś strasznym zdarzeniem (jak na przykład włamanie), w wyniku czego powstaje potrzeba posiadania przy sobie „ochroniarza.”

Przebywanie samemu



Strach przed włamaniem



Potrzeba posiadania przy sobie „ochroniarza”

W tej sytuacji dzieci potrzebują kogoś, kto ochroni je przed potencjalnym niebezpieczeństwem w razie włamania. Są dzieci, które nie potrafią czuć się bezpiecznie, jeśli ktoś nie pilnuje ich przez całą noc. W rezultacie dochodzi do powtarzających się wizyt w sypialni rodziców lub żądania, żeby rodzice byli przy nich przez cały wieczór i całą noc. Kiedy lęk przed pozostaniem samemu objawia się w ten sposób, mówimy o problemie „nocnego gościa”. Zilustrujemy to przykładem z życia Leny oraz jej rodziców — Katarzyny i Jacka.

### Nocny gość

Katarzyna z Jackiem opisują swoją dziesięcioletnią córkę Lenę jako świetną uczennicę osiągającą wspaniałe wyniki w sporcie, lubianą przez rówieśników i bardzo odpowiedzialną w swych obowiązkach domowych. Nauczyciele

stawiają ją za wzór. Niemniej jednak Lena jest nieśmiała, wrażliwa i nerwowa, a pomimo osiągnięć brakuje jej pewności siebie. Ponadto od trzech miesięcy Lena co noc śpi w łóżku swoich rodziców.

Lena panicznie boi się, że do ich domu włamie się jakiś intruz. Mimo że w ich dzielnicy ani w przyległych rejonach nie było żadnych włamań, Lena panikuje w odpowiedzi na każdy najmniejszy nawet szelest, taki jak podmuch wiatru, dźwięk dochodzący ze środka kaloryfera lub przejeżdżający samochód. W dzień Lena może pozostawać sama w różnych pomieszczeniach domu (pod warunkiem że ktoś jest w domu). Jednakże po kolacji ogarnia ją trwoga i domaga się zapewnienia, że noc będzie mogła spędzić w sypialni rodziców.

### Poczucie opuszczenia, strach przed zachorowaniem a bezpieczeństwo osobiste

Kiedy strachowi przed opuszczeniem towarzyszy strach przed zachorowaniem, pojawia się potrzeba posiadania przy sobie „ratownika”.

Bycie pozostawionym poza domem



Strach przed zachorowaniem



Potrzeba posiadania przy sobie „ratownika”

Kiedy dzieci wychodzą z domu na różne zajęcia, możliwość zachorowania ma dla nich znacznie poważniejsze konsekwencje. Dziecko może wpadać w panikę na myśl o zachorowaniu poza domem, z dala od zaufanej osoby. W rezultacie dzieci mogą odmawiać chodzenia w różne miejsca, jeśli nie mają przy sobie kogoś, kto w razie czego będzie je ratować — może to być nauczyciel, pielęgniarka szkolna, trener lub przyjaciel. Jeśli nie ma w pobliżu zaufanych osób, dzieci mogą przejawiać zachowania, które w ich mniemaniu zapewniają im bezpieczeństwo (noszenie ze sobą butelki z wodą, unikanie jedzenia), przez co minimalizują swój lęk. Kiedy mamy do czynienia z tego rodzaju strachem przed opuszczeniem, mówimy o „przepowiadaczu nieszczęść”. Pokażemy to na przykładzie historii z życia wziętej — przypadku Piotra i jego rodziców, Ryszarda i Marii.

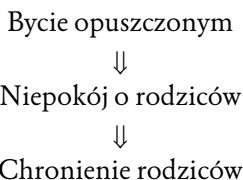
*Przepowiadasz nieszczęście*

Czternastoletni Piotr to zapalony kibic sportowy. Ogląda wszystkie mecze w telewizji i na pamięć zna wszystkie sportowe statystyki. Uprawia wszelkie sporty, a szczególną miłością darzy futbol i koszykówkę. Jednak w odróżnieniu od większości nastolatków Piotr najbardziej lubi siedzieć w domu. Poza szkołą i meczami koszykówki Piotr prawie nie widuje się ze swymi kolegami. Nigdy nie odwiedza kolegów w domu i rzadko wyjeżdża nawet z własną rodziną.

Rodzice Piotra, Ryszard i Maria, wyjaśniają, że ich syn zawsze był przewrażliwiony na fizyczne sygnały wysyłane przez jego ciało. Co rano mówi im, że jest chory i jest przekonany, że będzie wymiotował. W rezultacie nie jada śniadań w domu ani obiadów w szkole, wielokrotnie odwiedza pielęgniarkę szkolną i często chodzi do ubikacji. Piotr nie rozstaje się też z butelką wody, żeby zawsze mieć pod ręką coś do picia, w razie gdyby wzięły go mdłości. Po zakończeniu lekcji Piotr nie odstępował swego trenera, dopóki matka nie odbierze go ze szkoły.

## Poczucie opuszczenia, niepokój o bezpieczeństwo rodziców

Kiedy strach przed opuszczeniem podtrzymywany jest przez strach o bezpieczeństwo rodziców, u dziecka pojawia się potrzeba odgrywania roli „ochrony osobistej” rodziców.



W tej sytuacji dzieci bezustannie kontrolują miejsce przebywania rodziców przez cały dzień, ponieważ obawiają się o ich bezpieczeństwo. Dzieci godzą się na rozłąkę z nimi jedynie pod warunkiem, że rodzic obieca zostać w domu lub wcześniej odbierze dziecko. Wszelkie znamiona spóźnienia ze strony rodzica w rozumieniu dziecka świadczą o tragedii, która zdarzyła się rodzicowi. Często dzieci muszą się ciągle upewniać, gdzie i kiedy rodzice będą w ich zasięgu. Niektóre dzieci nie zdobędą się na rozłąkę, dopóki nie będą miały zapewnionego bezpośredniego kontaktu z rodzicem (osobistego, telefonicznego, przez telefon komórkowy lub pager).

Kiedy mamy do czynienia z sytuacją lękową tego rodzaju, mówimy o „kontrolerze”. Zilustrujemy to za pomocą przykładu z życia Marka i jego matki Pauliny.



## Kontroler

Marek jest wrażliwym dziewięcioletkiem. Uwielbia karate oraz gry wideo i lubi spędzać czas z rodziną. Ale ma niewielu przyjaciół, a na wspólną zabawę umawia się wyłącznie w swoim domu. Odmawia chodzenia na przyjęcia urodzinowe, zajęcia karate (chyba że matka zostanie z nim od początku do końca lekcji), nie jeździ na szkolne wycieczki i przyjęcia z nocowaniem. Marek odmawia także jeżdżenia autobusem szkolnym. Kiedy Paulina każdego rana zawozi go do szkoły, musi mu obiecać, że będzie cały czas w domu, żeby Marek nie musiał się o nią martwić.

Kiedy Paulina wychodzi na zakupy, Marek co rusz wydzwaniał do niej na komórkę tak długo, aż nie wróci ona do domu. Paulina jest zmęczona i sfrustrowana tą ciągłą kontrolą i jest przekonana, że Marek nie ma podstaw, aby aż tak się o nią niepokoić.

Poniższa tabela pomoże Wam śledzić związki pomiędzy różnymi typami lęku separacyjnego oraz specyficznymi potrzebami bezpieczeństwa u dzieci.

Typy lęków separacyjnych a potrzeba bezpieczeństwa		
Typ lęku separacyjnego	Potrzeba bezpieczeństwa	Historia z życia wzięta
<i>Detektyw</i>	<i>Pogotowie ratunkowe</i>	<i>Dorota (lat 7)</i>
Strach przed byciem samemu (w dzień), podsycany strachem przed zachorowaniem.	Ktoś musi być w pobliżu na wypadek, gdyby pojawiła się choroba.	Rodzic: Joanna Brat: Rysiek (lat 4)
<i>Nocny gość</i>	<i>Ochroniarz</i>	<i>Lena (lat 10)</i>
Strach przed byciem samemu (w nocy) podsycany strachem przed pojawieniem się intruza.	Ktoś kto w nocy zachowa czujność i zauważy włamanie.	Rodzice: Katarzyna i Jacek
<i>Przepowiadacz nieszczęść</i>	<i>Ratownik</i>	<i>Piotr (lat 14)</i>
Strach przed opuszczeniem, podsycany strachem przed zachorowaniem.	Ktoś musi być w pobliżu, żeby ochronić przed poważną chorobą.	Rodzice: Ryszard i Maria
<i>Kontroler</i>	<i>Ochrona osobista rodziców</i>	<i>Marek (lat 9)</i>
Strach przed opuszczeniem, podsycany przez niepokój o bezpieczeństwo rodziców.	Dziecko musi wiedzieć, gdzie teraz znajdują się rodzice. Chce ich widzieć lub słyszeć albo wymusza obietnicę pozostania w domu.	Rodzic: Paulina

A teraz poświęćcie chwilę na przegląd swojej wiedzy po przeczytaniu rozdziału. Wasze odpowiedzi pomogą opracować listę (listy) potrzeb bezpieczeństwa Waszego dziecka w rozdziale 4.

## Przegląd: potrzeby bezpieczeństwa mojego dziecka

Zakreślcie wszystko, co odnosi się do Waszego dziecka:

---

Potrzeba bezpieczeństwa u mojego dziecka jest najbardziej zbliżona do:

---

Pogotowie ratunkowe	Ochroniarz	Ratownik	Ochrona osobista rodziców
---------------------	------------	----------	---------------------------

---



---

Do osób bezpiecznych dla mojego dziecka należą:

---

Ja/mąż/żona	Ktoś z rodziny	Nauczyciel	Pielęgniarka	Trener	Przyjaciel
-------------	----------------	------------	--------------	--------	------------

---



---

Do miejsc bezpiecznych dla mojego dziecka należą:

---

Dom	Pokój rodziców/rodzeństwa	Dom kogoś z rodziny	Dom przyjaciela
-----	---------------------------	---------------------	-----------------

---



---

Do przedmiotów bezpiecznych dla mojego dziecka należą:

---

Lampka nocna	Kocyk/pluszak	Zabawka/książka	Jedzenie/picie
--------------	---------------	-----------------	----------------

---



---

Do czynności bezpiecznych dla mojego dziecka należą:

---

Śledzenie	Spanie razem z kimś	Kontakt telefoniczny	Obietnice
-----------	---------------------	----------------------	-----------

---

## Podsumowanie

W tym rozdziale omówiliśmy relację pomiędzy typem lęku separacyjnego u Waszego dziecka (detektyw, nocny gość, przepowiadacz nieszczęść i kontroler) a specyficzną potrzebą bezpieczeństwa. Wyjaśniliśmy także sposób określenia, w jakim stopniu lęk separacyjny Waszego dziecka zakłóca życie rodziny. W rozdziale 3. pomożemy Wam zrozumieć zachowanie Waszego dziecka oraz jego związek z różnymi podejściami do wychowywania dzieci.