

## Lęki rozwojowe u dzieci

**Emocje** są nieodłączną częścią życia każdego z nas. Jedną z nich jest lęk, który jest częścią naszej natury. Niektórzy rodzice, chcieliby aby ich dzieci nie doświadczały nieprzyjemnych uczuć, chcieliby je przed nimi chronić. Jednak nie jest to do końca odpowiednie. Lęk jest nam potrzebny, jego podstawowym zadaniem jest przygotowanie naszego organizmu do działania. Pozwala nam dostrzec zagrożenie i uruchomić odpowiednie strategie na poradzenie sobie z niebezpieczeństwem, poszerza również nasze kompetencje. Gdzie zatem jest granica? Kiedy lęk jest funkcjonalny, a kiedy zaczyna stawać się problemem? Duża część lęków jest typowa i charakterystyczna dla większości dzieci, to tzw. lęki rozwojowe. Pojawiają się naturalnie w pewnych okresach rozwojowych a następnie mijają. Choć są to lęki całkowicie naturalne oraz normalne, to nie znaczy, że mamy je lekceważyć, wyśmiewać, czy też przełamywać siłą!

Przykłady typowych lęków dziecięcych:

**2 lata** – Różnego rodzaju lęki,

- głównie natury słuchowej (m.in.: odkurzacz, ciężarówka, splukiwanie wody w toalecie)
- lęki wizualne – duże przedmioty, ciemne kolory
- przestrzenne – przeprowadzka w nowe miejsce, zabawki zabrane ze stałego miejsca, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej
- wyjazd matki czy też jej nieobecność podczas zasypiania
- zwierzęta – w szczególności dzikie
- wiatr, deszcz

**2,5 roku** wiele lęków

- Przestrzenne – obawa przed ruchem przedmiotów
- zbliżające się duże przedmioty
- wyjście matki, czy też nieobecność podczas zasypiania
- deszcz, wiatr
- zwierzęta, najczęściej dzikie

**3 lata**

- Najczęściej lęki wizualne – starsi ludzie, maski
- Zwierzęta
- Ciemność
- Włamywacze
- Wieczne wyjścia rodziców

**4 lata**

- W tym wieku powracają lęki słuchowe np. odgłosy silników
- Zwierzęta dziko żyjące
- Wyjścia mamy, zwłaszcza wieczorem, ciemność

**5 lat**

- Przeważnie lęki wizualne
- Ciemność
- Mniej obaw przed złymi ludźmi, dzikimi zwierzętami
- Lęk przed tym, że mama nie wróci do domu

- Przyjemne obawy, np. przed pogryzieniem przez psa, zderzeniem kolana przy przewróceniu się

### **6 lat**

- Nasilenie lęków związanych z bodźcami dźwiękowymi np. telefon, ton głosu, dźwięki wydawane przez owady
- Lęki które są związane z tym co dziecko usłyszało, obejrzało w telewizji
- Lęk przed tym, że coś kryje się pod łóżkiem
- Przed duchami
- Przed żywiołami, np. grzmot, błyskawice, ogień
- Lęk przed tym, że coś się może stać bliskiej osobie
- Przed zasypianiem samemu

### **7 lat**

- Lęki wizualne np. piwnica, ciemność
- Przed brakiem akceptacji ze strony innych
- Przed tym, że ktoś się kryje w szafie bądź pod łóżkiem
- Lęk bywa wzmacniany przez np. telewizję

**8-9 lat** pojawia się mniej lęków i zmniejsza się intensywność

- Dotyczą własnych możliwości, porażki

### **10 lat**

- Obawy przed dziko żyjącymi zwierzętami
- Przed przestępcami
- Niektóre dzieci boją się wysokich pomieszczeń, ciemności

## **Jak reagować gdy dziecko się boi?**

### **Tego NIE wolno robić:**

- bagatelizować lęku dziecka
- wyśmiewać go
- porównywać do innych, czy też zawstydzać przed innymi osobami (np. „Zobacz a Kasia to się nie boi...”)
- nie stosować tzw. terapii szokowej, nie zmuszać dziecka na siłę do stawiania czoła sytuacji lękotwórczej
- niecierpliwić się
- przesadne współczucie także nie pomaga
- rodzic nie powinien dryfować za nastrojem dziecka
- NIE mówić dziecku: „Nie bój się”, „Jesteś taki duży, a się boisz”, „Przestań. Uspokój się natychmiast”, „Nie przesadzaj”, „Chłopaki się nie boją”

### **Gdy dziecko się boi należy**

- postarać się zrozumieć jego lęk
- być przy dziecku w trudnych sytuacjach, wspierać go, przytulić
- Można powiedzieć np.: „Jestem przy Tobie”, „Rozumiem, że jest to dla Ciebie trudne”, „Każdy czasami się czegoś boi”, „Jestem tutaj by Ci pomóc”
- pozwolić przez jakiś czas na unikanie sytuacji budzącej lęk, a następnie powoli pomagać oswajać się z nią, metodą małych kroków

- można również skorzystać z bajki terapeutycznej odwołującej się do podobnej trudności, odegrać scenki itp.

## **Drodzy Rodzice!**

Jeżeli lęk, który towarzyszy Waszemu dziecku jest zbyt silny, utrzymuje się na wysokim poziomie i nie zmniejsza się mimo upływu czasu i waszych starań, zaburza funkcjonowanie dziecka, należy udać się do specjalisty.

Artykuł autorstwa pani Pauliny Bednarczyk

Na podstawie:

„Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat” F. L.Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M.Baker  
„Moje dziecko się boi. Jak mogę mu pomóc?” M. Lange-Rachwał