

Lęki Rozwojowe

Dzieci w wieku 3-7 lat



„Najgorszy jest lęk, którego nie można nazwać”

- Janusz L. Wiśniewski



Lęk jest ważny

- ❖ Każdemu dziecku przydarzają się chwile, że się czegoś wystraszy np. ktoś naopowiadał im straszne historie o duchach, o Babie Jadze , która przyjdzie jak się nie uspokoi...
- ❖ Sytuacje takie stają się powodem do różnych lęków. Zadaniem rodziców jest chronić swoje dziecko przed nimi, jednak nie możliwe wydaje się całkowite wyeliminowanie ich z życia malucha.
- ❖ W czasie swojego rozwoju każde dziecko indywidualnie przechodzi pewne fazy stanów lękowych.
- ❖ Jednak niektóre lęki są bardzo charakterystyczne do danego wieku i o to ich skrót.



3 rok życia

- Przeważają tutaj lęki wizualne- starsi ludzie, maski „czarownicy”.
- Ciemność.
- Zwierzęta.
- Policjanci i włamywacze.
- Wieczorne wyjście rodziców.



4 rok życia

- Powracają lęki słuchowe jak w wieku dwóch lat, szczególnie warkot silników.
- Ciemność.
- Dzikie zwierzęta.
- Wyjście matki z domu, szczególnie wieczorem.



5 rok życia

- **Niewiele jest lęków. Przeważnie wizualne.**
- **Dzieci mniej obawiają się już zwierząt, złych ludzi i czarodziejów.**
- **Częściej występuje obawa np., że się przewrócę, zostaną pogryziony przez psa.**
- **Ciemność.**
- **Obawa, że matka nie wróci do domu.**



6 rok życia

Jest to szczególnie trudny czas dla dzieci, gdyż nasilenie stanów lękowych jest dość duże.

- Dotyczą one najczęściej odgłosów jakie dziecko słyszy w otoczeniu: dzwonek telefonu, odgłosy wydawane przez ptaki, owady, czyjs monotony sposób mówienia.
- Częściej obawiają się świata nadprzyrodzonego, z którego pochodzą duchy, wiedźmy.
- Obawa, że ktoś czai się pod łóżkiem w szafie.
- Lęk przestrzenny, dziecko boi się, że się zgubi, nie chce iść do lasu.
- Obawa przed żywiołami: woda, ogień, grzmot, błyskawice.
- Dziecko nie chce zasypiać w swoim pokoju samo, lęka się również zostać samo w domu.
- Ciemność.
- Obawa, że rodzica nie będzie w domu kiedy wróci, że coś mu się stanie, że może umrzeć.
- Dziecko boi się widoku krwi z nosa, drobnych skaleczeń, drzazg.



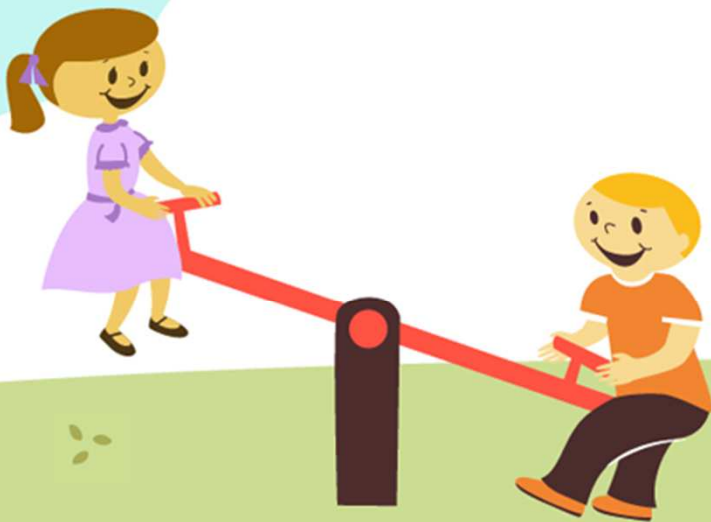
7 rok życia

- Nadal dużo lęków, zwłaszcza wizualnych – ciemność, pająki, strych, piwnice. Cienie stają duchami i wiedźmami.
- Lęk przed wojną, szpiegami, włamywaczami , ludźmi chowającymi się w szafach lub pod łóżkiem.
- Strach bywa stymulowany przez radio, telewizję, książki.
- Lęk przed spóźnieniem się do szkoły, przed brakiem akceptacji ze strony innych.



Dziecko w miarę jak dojrzewa, zmierza ku stanowi optymalizacji, bez względu na to jak zachowują się jego rodzice. Jednak właściwe podejście opiekuna, jego akceptacja, co do przeżywanych przez nie uczuć pomoże dziecku łatwiej przebrnąć przez ten etap.

Dziecko ucieka przed tym co wydaje się mu niebezpieczne i może być źródłem niepokoju. Taki stan może trwać dość długo, ale trzeba uszanować ten moment i uszanować naturalną potrzebę unikania tego co wzbudza w dziecku lęk.



**Należy dziecku pomagać stopniowo....
Nigdy nie na głęboką wodę. Nie stosujcie terapii szokowej! Nie zmuszajcie dziecka aby
zmierzyło się z tym czego się tak bardzo boi!**

- gdy boi się dużych i groźnych psów, kupcie szczeniaczka
- gdy boi się morza, pozwólcie na kąpiele w płytkim basenie.

Do wszystkich lęków należy odnosić się ze zrozumieniem i akceptacją. U dziecka o prawidłowym rozwoju mają one zazwyczaj krótki czas działania. A gdy dziecko pokona już swój lęk, zdarzyć się może, że stanie się on źródłem wręcz jego fascynacji.



CO ROBIĆ GDY DZIECKO SIĘ BOI?

- **Zrozumieć jego lęk**
- **Pamiętać, że samo wkrótce z niego wyrośnie.**
- **Pozwolić przez jakiś czas na unikanie sytuacji, która ten lęk wzbudza, zanim podejmie się próby oswojania z daną sytuacją lękową.**



- Jeśli dziecko boi się jakichś ważnych życiowych czynności, sytuacji, które jednak musi znieść np. szkoły, należy wówczas dowiedzieć się o szczegóły przyczyn lęku.
- Jeżeli lęk dziecka utrzymuje się na wysokim poziomie i z upływem czasu nie zmniejsza się, nie ma na niego wytłumaczenia, wówczas warto sięgnąć po pomoc specjalisty.

Katarzyna Adamska-
psycholog

Na podstawie książki :

„Rozwój psychiczny dziecka dziecka”

Frances L. Ilg,

Louise Bates Ames

Sidney M. Baker

