

# NIEZBĘDNIK ŚWIADOMEGO RODZICA

## Lęk u dzieci

opracowanie:  
Małgorzata Walaszczyk-Golec

Lęki są normalną i naturalną częścią życia. Są częścią naszej ewolucji gatunkowej, pojawiają się i rozwijają na określonych etapach naszego życia. Strach przed obcymi i lęk przed separacją (lęk przed porzuceniem przez głównego opiekuna) ujawniają się zwykle u niemowląt od szóstego do dziewiątego miesiąca życia. Naturalnie u poszczególnych dzieci dokładny wiek i nasilenie strachu będą się różnić, ale wszyscy mali ludzie przejdą przez ten etap i większość obaw pojawi się w podobnym okresie. W miarę jak dziecko dorasta, zaczyna wykazywać inne naturalne lęki. Każdy wiek ma właściwe sobie lęki.

<b>2 lata</b>	Różne lęki, głównie natury słuchowej- pociągi, ciężarówka, grzmot, splukiwanie woda ubikacji, Lęki wizualne- ciemne kolory, duże przedmioty, pociągi, kapelusze Przestrzenne- zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, przeprowadzka do nowego domu, Związane z ludźmi- wyjazd matki, jej nieobecność w czasie zasypiania
<b>2 i pół roku</b>	Wiele lęków- szczególnie przestrzennych- obawa przed ruchem lub przed przesuwaniem przedmiotów, przed nieoczekiwanymi relacjami przestrzennymi, np. gdy ktoś wchodzi do domu innymi drzwiami Zbliżające się duże przedmioty-takie jak ciężarówka.
<b>3 lata</b>	Dominują lęki wizualne- starzy, pomarszczeni ludzie, maski "czarownicy" Ciemność Zwierzęta Policjanci, włamywacze Wieczorne wyjście rodziców
<b>4 lata</b>	Powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników Ciemność Dziki zwierzęta Wyjście matki, szczególnie wieczorem
<b>5 lat</b>	Niewiele lęków. Przeważnie wizualne. Mniej obaw przed zwierzętami, złymi ludźmi, czarodziejami. Konkretne, przyziemne obawy o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa i tym podobne. Ciemność. Obawa, że matka nie wróci do domu.
<b>6 lat</b>	Duże natężenie stanów lękowych, wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe- dzwonek do drzwi, telefon, czyjś monotony, nieprzyjemny sposób mówienia, odgłosy wydawane przez ptaki i owady, Obawy przed światem nadprzyrodzonym: duchy, wiedźmy. Lęk, że ktoś chowa się pod łóżkiem. Przestrzenne- obawa przed zgubieniem się. Dziecko boi się iść do lasu. Obawa przed żywiołami- ogień, woda, grzmot, błyskawice. Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju, lęka się również samo

zostać w domu.

Obawa, że matki nie będzie w domu, kiedy dziecko wróci, że coś jej się stanie, że może umrzeć.

Lęk przed pobiciem przez innych.

Dziecko dzielnie znosi duże rany, ale boi się drzazg, drobnych skaleczeń, widoku krwi z nosa.

Jak można stwierdzić, czy strach naszego dziecka jest "nienormalny"? Całkiem prosto- nie można! Nie ma czegoś takiego jak nienormalny strach. Wszystkie obawy są normalne, niektóre po prostu są bardziej intensywne czy dalej sięgające niż inne. Po pierwsze należy zastanowić się, czy niepokój dziecka stanowi dla niego problem. Czy w czymś nie przeszkadza albo nie powoduje u syna czy córki jakichś trudności. Te ostatnie mogą być różne i liczne. Na przykład lęki mogą po prostu sprawiać, że dziecko będzie zmartwione lub przygnębione; albo, że przestanie robić rzeczy, które lubi; lub że nie będzie zawierać przyjaźni.

Jeżeli niepokój dziecka niekorzystnie wpływa na jego życie, to dziecko skorzysta na nauce radzenia sobie z lękiem.



# Co należy robić, kiedy dziecko się boi:

Zrozumieć jego lęk.

Pamiętać, że jeśli to lęk rozwojowy to samo z niego wyrośnie.

Pozwolić, przynajmniej przez jakiś rozsądny czas, na unikanie budzącej lęk sytuacji, zanim podejmie się próby o swojenia z nią dziecka

Jeśli coś Cię zaniepokoi, poszukaj pomocy

Najlepsza jest metoda "małych kroków". Jeśli dziecko ma lęk wysokości- wchodzimy z nim najpierw na najniższe piętra. Jeśli boi się psów- należy odwiedzać znajomego, który ma szczeniaka. Ale są też dzieci, które muszą startować z jeszcze niższego pietra- od pluszowych pieszków lub książek i opowiadań o psach.

Każda nieznaną rzecz wywołuje uczucie lęku i strachu. Nic więc dziwnego, że dzieci tak często odczuwają nieprzyjemne emocje. Codziennie odkrywają nowe rzeczy, poznają obce osoby i stykają się z nieznanymi wcześniej sytuacjami.

Dzieci lękowe uważają, że świat jest niebezpiecznym miejscem. Z powodu tego przeświadczenia często interpretują całkiem nieszkodliwe zdarzenia jako przykłady zagrożeń. Dzieci doświadczające niepokoju zazwyczaj unikają rzeczy, których się boją. Z powodu tego unikania nigdy nie mają okazji, by się przekonać, że to, czego się obawiają, przypuszczalnie się nie wydarzy, a jeśli nawet do tego dojdzie, to będą umiały sobie z tym poradzić. Jeśli nie pozwalamy dzieciom dowiedzieć się, że ich strach jest z reguły nieprawdziwy to podtrzymujemy u nich lęk. Również rodzice pozwalający swoim dzieciom na unikanie lęku- na przykład wykonując za nie pewne czynności czy chroniąc je przed zmartwieniami - pozwalają, żeby te przekonania trwały.

Źródło:

"Lęk u dzieci" (2017)- r. Rapee, A. Wignall, S. Spence, V. Cobham, H. Lyneham  
"Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat" (2020)- F. Ilg, L. Ames, S. Baker