

# ŹRÓDŁA I RODZAJE LĘKU U DZIECI W ASPEKCIE ROZWOJOWYM

# Czym się różni strach od lęku?

Strach jest REAKCJĄ występującą w związku z realnymi sygnałami. Lęk jest EMOCJĄ w związku z przewidywanymi zagrożeniami.

Strach to reakcja autonomicznego wzbudzenia organizmu, pobudzenie potrzebne do ucieczki lub walki.

Wraz z odczuwalnym lękiem pojawia się napięcie mięśni, czujności, ostrożności oraz zachowania unikające.

Dziecko w czasie swojego rozwoju, może przechodzić przez pewne fazy stanów lękowych.

# Lęki normatywne u dzieci w wieku 6-24 m.ż

Na tym etapie rozwoju najczęściej lęków związanych jest przed nieznanymi oraz przed separacją.

Lęk separacyjny oraz lęk przed obcymi pojawiają się m.in. na skutek stabilizowania się więzi oraz kształtowania pojęcia stałości przedmiotu (jest to świadomość, że ludzie i przedmioty istnieją nawet wtedy, kiedy dziecko ich nie widzi).

Każde dziecko może przeżywać te lęki z różną intensywnością.

# Lęki normatywne u dzieci w wieku 2lat

Lęki natury słuchowej, związane z dźwiękami: Pociągi, ciężarówki, grzmoty podczas burzy, odkurzacz, deszcz, wiatr

Lęki wizualne: Ciemne kolory, duże przedmioty.

Przestrzenne: Przemebrowanie, przeprowadzka do nowego domu, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej.

Związane z ludźmi: Wyjazd rodzica, nieobecność rodzica w porze zasypiania.

## Lęki normatywne u dzieci 2,5letnich:

Lęk na tym etapie rozwoju jest szczególnie związany z lękiem przestrzennym.

Dzieci w tym wieku, mogą mieć szczególne obawy przed ruchem albo przed przesuwaniem przedmiotów, przed nieoczekiwanymi reakcjami przestrzennymi np. Ktoś wchodzi do sali w żłobku/domu innymi drzwiami niż zazwyczaj.

Dzieci mogą się również obawiać zbliżających się dużych przedmiotów np. Pociągów lub ciężarówek.

## Lęki normatywne u dzieci w wieku 3lat (3-6r.ż)

Na tym etapie rozwoju zaczynają pojawiać się lęki wizualne i wyobrażeniowe.

Dzieci mogą zacząć obawiać się osób starszych, ciemności, duchów, wilków, czarownic, policjantów, włamywaczy.

W tym wieku ulubione dotychczas bajki i baśnie mogą stanowić większe źródło lęku dzieci, ma to związek z rozwijającą się wyobraźnią i twórczym myśleniem.

## Lęk normatywny w wieku 4lat

Na tym etapie rozwoju powracają lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników, dzieci nadal mogą bać się ciemności, dzikich zwierząt (wilków), szczególnie stresujące mogą być dla nich wieczorne wyjścia rodziców z domu.

## Lęk normatywny w wieku 5 lat

Pięcioletnie dzieci najczęściej mają chwilową przerwę w odczuwaniu stanów lękowych.

Na tym etapie rozwoju dzieci mogą odczuwać strach przed konkretnymi, przyziemnymi obawami takimi jak: upadek, pogryzienie przez psa, użądlenie przez owada itp.



# Lęk normatywny w wieku 6 lat

Duże natężenie stanów lękowych.

U 6letnich dzieci powracają lęki związane z bodźcami dźwiękowymi, obawami przed światem baśniowym, lęki przestrzenne (obawa przed zgubieniem się), lęki przed zasypianiem oraz obawy o życie bliskich dziecku osób (dziecko może się bać, że mamy nie będzie w domu bądź coś się jej stanie)

Kiedy lęk nie jest normatywny i wymaga interwencji?

Kiedy jest nieadekwatny do bodźca (bardzo nasilony)

Bodźce są neutralne

Zaburzają codzienne funkcjonowanie

Występują objawy somatyczne (mdłości, przewlekłe bóle brzucha oraz głowy, moczenie się itp )

# Czego nie wolno robić, kiedy dziecko się boi:

Wyśmiewać

Zawstydzać przed innymi

Zmuszać do stawiania czoła lękotwórczej sytuacji

Niecierpliwić się

Zakładać że dziecko boi się z własnej winy

# Co możemy zrobić?

1. Zrozumieć lęk dziecka.
2. Pamiętać, że każdy wiek ma swoje lęki
3. Pozwalać dziecku na unikanie budzących lęk sytuacji, zanim samo nie podejmie próby oswojenia się z nim.

Jeżeli jednak lęk Waszego dziecka utrzymuje się na wysokim poziomie, nie zmniejsza się z upływem czasu, nie potraficie sobie z nim poradzić, to warto poszukać pomocy u specjalisty.