



Lęki rozwojowe

czyli lęki mieszczące się w normach wiekowych

Niemowlęta – lęk przed obcymi, separacją od rodzica, dźwiękami, strach przed kąpielą

2 lata – lęki słuchowe: głośne samochody, odkurzacz, pociągi, lęki związane z nieobecnością mamy, deszcz, wiatr, burza

3 lata – starsze osoby, ciemność, zwierzęta, wyjścia rodziców, mogą się pojawić lęki nocne

4 lata – lęki słuchowe: alarmy, syreny, głośne dźwięki, ciemność, głównie dzikie zwierzęta np.: wilki, niedźwiedzie, ale też psy, wyjście matki, obawa, że nie wróci, zazwyczaj w tym wieku pojawiają się koszmary i lęki nocne, jako wyrzucenie z siebie lęków i wewnętrznych konfliktów

5 lat – lęk przed upadkiem i zranieniem się, ciemność, obawa, że matka nie wróci, źli, obcy ludzie, „starszy pan”, lęki pochodzące z wyobraźni: potwory, duchy, zjawy, psy, strach przed informacjami pochodzącymi z telewizji np.: pożar domu, bombardowanie, napady

6 lat – bodźce dźwiękowe np.: dzwonek do drzwi, sposób i ton mówienia, duchy, wiedźmy, lęk że coś jest pod łóżkiem, obawa przed zgubieniem się, lęk przed ogniem, wodą, błyskawicami, lęk przed samodzielnym zasypianiem się i pozostaniem samym w domu; obawa, że matce może się coś złego stać; lęk przed pobiciem przez innych, skaleczeniem i widokiem krwi; owady, lęk przed żywiołami: woda, ogień, lęk przed zostaniem samemu w domu, lęk przed śmiercią

7 lat – ciemność, strych, piwnice, duchy, wiedźmy, lęk przed wojną, szpiegami i włamywaczami, ludźmi chowającymi się w szafach, przed brakiem akceptacji ze strony innych, zwłaszcza rówieśników

8–9 lat – mniejsza liczba i natężenie lęków dotyczących ciemności czy wody, obawy dotyczą głównie własnych zdolności, porażki i szkoły, lęki zapoczątkowane w mediach, lęki związane z osiągnięciami szkolnymi

10 lat – dzikie zwierzęta, węże, ogień, przestępcy i mordercy, złodzieje, koszmary i lęki nocne

11–12 lat – lęk przed brakiem akceptacji ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem i niepowodzeniami szkolnymi

Nastolatki – lęk przed odrzuceniem ze strony rówieśników, lęki związane z wyglądem, lęk przed oceną ze strony kolegów, lęki egzystencjalne, związane z seksualnością, przyszłością, miłością

Powyższe zestawienie lęków uwzględnia najczęściej występujące w poszczególnych grupach wiekowych. Granica podziału jest umowna, każde dziecko rozwija się w swoim tempie, czasami lęki mogą pojawiać się wcześniej lub później a także trwać dłużej lub krócej.

Lęk jest normalną i naturalną częścią życia każdego człowieka. Emocja ta chroni nas przed niebezpieczeństwem. Lęk jest także bardzo powszechnym problemem u dzieci i towarzyszy kolejnym etapom rozwojowym. Jeśli takie niepokoje nie są nasilone, należy traktować je naturalnie. Nie można jednak ignorować, bagatelizować czy wyśmiewać tych emocji. Zawsze musimy dawać dziecku odpowiednie wsparcie. Jeżeli jednak lęk dziecka wpływa niekorzystnie na jego codzienne funkcjonowanie, zakłóca lub dezorganizuje życie rodziny, możemy wówczas mówić o większym problemie, który może przerodzić się w fobie lub zwiastować zaburzenia lękowe.

Opracowanie: Alicja Pałac-Nożewska – psycholog

Bibliografia:

- Rozwój psychiczny dziecka od 0-10 lat. Frances L.Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M. Baker
- Jak pomóc dziecku, które się boi? Przewycięzanie lęków i niepokojów u dzieci. Cynthia G. Last
- Dziecko od 3 roku do 6 lat. Anne Bacus
- Dziecko od 1 roku do 3 lat. Anne Bacus