

Jakie lęki są typowe dla okresu dzieciństwa? Jak reagować, gdy lęki dziecka utrudniają mu codzienne funkcjonowanie? – radzi Sylwia Błach, psycholog z Centrum Psychoterapii i Rozwoju Strefa Bytu.

Dzieci przeżywają obawy i lęki charakterystyczne dla danego okresu dzieciństwa. Większość z tych lęków znika w toku rozwoju, gdy dziecko uczy się, co może zdarzyć się w różnych sytuacjach oraz jak sobie z nimi radzić. Lęki charakterystyczne dla danego etapu powinny być traktowane jako przejaw typowego, normalnego rozwoju. Pomimo, że dziecięce lęki są często irracjonalne i nierzeczywiste, wywołują rzeczywiste uczucie strachu, którego nie należy lekceważyć, tylko wesprzeć malucha w radzeniu sobie z nim.

### **Lęki charakterystyczne dla okresu wczesnego dzieciństwa:**

- lęk przed rozstaniem z opiekunem,
- lęk przed obcymi ludźmi,
- lęk przed głośnymi hałasami, dźwiękami i gwałtownymi ruchami, np. odkurzacz, syrena alarmowa, szum wiatru, hałasy za ścianą,
- lęk przed dużymi zwierzętami,
- lęk przed nieznanymi miejscami,
- lęk przed upadkiem,
- lęk przed bólem,
- lęk przed nieoczekiwanymi zmianami w otoczeniu, przestawieniem przedmiotów, np. przestawienie łóżeczka dziecka,
- lęk przed nieznanymi lub pojawiającymi się nagle przedmiotami, zwłaszcza o dużych gabarytach.

### **Lęki charakterystyczne dla okresu średniego dzieciństwa:**

- lęk przed zwierzętami (węże, pająki),
- lęk przed ciemnością,
- lęk przed złymi ludźmi, np. porwaczami, włamywaczami, osobami pod wpływem alkoholu, osobami o nietypowym, dziwnym wyglądzie,
- lęk przed niebezpiecznymi sytuacjami omawianymi w mediach, np. porwaniem, wypadkami, pożarami,
- lęk przed szpitalem, wizytami u lekarza, dentystą, zastrzykami,
- lęk przed zgubieniem się, pozostaniem samemu bez opiekuna,
- lęk przed „czarnymi charakterami” z bajek – duchami, potworami, wiedźmami, czarownicami, smokami,
- u przedszkolaków wciąż występuje lęk przed ciemnością.

### **Lęki charakterystyczne dla okresu późnego dzieciństwa i adolescencji:**

- lęk przed niepowodzeniem i porażką, np. udzielaniem ustnych odpowiedzi, sprawdzianem, egzaminem,
- lęk przed brakiem akceptacji i krytyką ze strony innych ludzi, zawstydzenie, obawa przed kompromitacją,
- lęk przed śmiercią,
- lęk przed skaleczeniem.

Zdarza się, że lęki nie znikają, ale zaczynają mieć nadmierny wpływ na aktywność i funkcjonowanie dziecka. Lęk typowy dla danego okresu dzieciństwa może przekształcić się w zaburzenie lękowe. Może wystąpić **lęk uogólniony**, który objawia się tym, że dziecko nadmiernie martwi się i boi, bez wyraźnej przyczyny. Dziecko może martwić się przyszłością, sprawami rodziny, tym jak da sobie radę w różnych sytuacjach społecznych. Innym zaburzeniem jest **lęk separacyjny**, który polega na tym, że dziecko boi się rozłąki z rodzicami, martwi się tym, że komuś z rodziny może coś stać się lub może umrzeć. **Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne** przejawiają się tym, że dziecko przejmując się nierealnym zagrożeniem i próbuje radzić sobie z lękiem przez wykonywanie rytualnych czynności, które zaburzają jego funkcjonowanie, nie usuwając lęku, ale go utrwalają i nasilają. Dziecko martwi się chorobą własną, rodzica lub obawia się nieokreślonego zagrożenia. Maluch, aby poradzić sobie z tym lękiem myśli czasem, że bliska osoba nie

zachoruje, gdy on policzy do siedmiu, gdy pomyli się, musi zacząć liczyć od nowa – temu procesowi towarzyszy ogromne napięcie i strach. **Fobie** to lęk przed określonymi obiektami (np. pajakami) lub sytuacjami (np. przebywaniem z dziećmi w przedszkolu). Strach ten zazwyczaj jest nieuzasadniony oraz utrzymuje się przez minimum pół roku. Jest też **zespół stresu pourazowego**, który bywa następstwem jakiejś zagrażającej życiu sytuacji, której dziecko było świadkiem. Konsekwencją tego są pojawiające się przerażające, uporczywe myśli i wspomnienia z tym związane.

### **Co powinno nas zaniepokoić?**

Gdy zauważymy, że nasze dziecko zachowuje się inaczej niż zwykle, ma obniżony nastrój, lęk odbiera mu radość z zabawy i zaangażowania w codzienne czynności warto udać się po pomoc do specjalisty. Objawy, które powinny nas zaniepokoić i skłonić do udania się do psychologa po poradę to:

- dziecko zamartwia się, boi się wielu rzeczy/zjawisk
- jest drażliwe, płaczliwe, krzyczy, reaguje agresywnie,
- wycofuje się z aktywności, które sprawiały mu przyjemność, unika różnych sytuacji,
- ma koszmary senne,
- często skarży się na ból brzucha, głowy, ma biegunki, wymioty
- moczy się w nocy.

Pomoc psychologa pomoże zlokalizować źródło problemu i dać rodzicowi narzędzia, które pozwolą ukoić niepokoję dziecka.