**Lęk u dzieci w wieku przedszkolnym – jak zrozumieć, jak pomagać**

**Emocje** są nieodłączną częścią życia każdego z nas. Jedną z nich jest lęk, który jest częścią naszej natury. Niektórzy rodzice, chcieliby aby ich dzieci nie doświadczały nieprzyjemnych uczuć, chcieliby je przed nimi chronić. Jednak lęk jest nam potrzebny, jego podstawowym zadaniem jest przygotowanie naszego organizmu do działania. Pozwala nam dostrzec zagrożenie i uruchomić odpowiednie strategie na poradzenie sobie z niebezpieczeństwem. Duża część lęków jest typowa i charakterystyczna dla większości dzieci, to tzw. lęki rozwojowe. Pojawiają się naturalnie w pewnych okresach rozwojowych a następnie mijają. Chociaż są to lęki całkowicie naturalne oraz normalne, to nie znaczy, że mamy je lekceważyć, wyśmiewać, czy też przełamywać siłą. Oto przykłady typowych lęków dziecięcych:

**2 lata** – Różnego rodzaju lęki,
• głównie natury słuchowej (m.in.: odkurzacz, ciężarówki, spłukiwanie wody w toalecie)
• lęki wizualne – duże przedmioty, ciemne kolory
• przestrzenne – przeprowadzka w nowe miejsce, zabawki zabrane ze stałego miejsca, lęk przed wpadnięciem do studzienki ściekowej
• wyjazd matki czy też jej nieobecność podczas zasypiania
• zwierzęta – w szczególności dzikie
• wiatr, deszcz

**2,5 roku** wiele lęków
• przestrzenne – obawa przed ruchem przedmiotów
• zbliżające się duże przedmioty
• wyjście matki, czy też nieobecność podczas zasypiania
• deszcz, wiatr
• zwierzęta, najczęściej dzikie

**3 lata**
• najczęściej lęki wizualne – starsi ludzie, maski
• zwierzęta
• ciemność
• włamywacze
• wieczorne wyjścia rodziców

**4 lata**
• w tym wieku powracają leki słuchowe np. odgłosy silników
• zwierzęta dziko żyjące
• wyjścia mamy, zwłaszcza wieczorem, ciemność

**5 lat**
• przeważnie lęki wizualne
• ciemność
• mniej obaw przed złymi ludźmi, dzikimi zwierzętami
• lęk przed tym, że mama nie wróci do domu
• obawy, np. przed pogryzieniem przez psa, zdarciem kolana przy przewróceniu się

**6 lat**
• nasilenie lęków związanych z bodźcami dźwiękowymi np. telefon, ton głosu, dźwięki wydawane przez owady
• lęki które są związane z tym co dziecko usłyszało, obejrzało w telewizji
• lęk przed tym, że coś kryje się pod łóżkiem
• przed duchami
• przed żywiołami, np. grzmot, błyskawice, ogień
• lęk przed tym, że coś się może stać bliskiej osobie
• przed zasypianiem samemu

**Lęk u dzieci w wieku szkolnym**

• 7-8 lat – Lęk przed wydarzeniami przedstawionymi w mediach (np. wojna, kataklizmy, porwania)
• 9-10 lat- Lęk związany z osiągnięciami szkolnymi, wyglądem, śmiercią, ciemnością, ogniem, włamywaczami

**Czego nie robić, gdy dziecko się boi?**

• Nie bagatelizować lęku dziecka
• Nie wyśmiewać go
• Nie porównywać do innych, czy też zawstydzać przed innymi osobami (np. „Zobacz a Kasia to się nie boi…”)
• Nie stosować tzw. terapii szokowej, nie zmuszać dziecka na siłę do stawiania czoła trudnej sytuacji
• Nie niecierpliwić się
• Przesadne współczucie także nie pomaga
• Nie mówić dziecku: „Nie bój się”, „Jesteś taki duży, a się boisz”, „Przestań. Uspokój się natychmiast”, „Nie przesadzaj”, „Chłopaki się nie boją”

**Gdy dziecko się boi należy**
• Postarać się zrozumieć jego lęk
• Być przy dziecku w trudnych sytuacjach, wspierać go, przytulić, zaspokajać jego potrzebę bezpieczeństwa, miłości, wzmacniać i rozwijać u dziecka poczucie własnej wartości
• Można powiedzieć np.: „Jestem przy Tobie”, „Rozumiem, że jest to dla ciebie trudne”
• Pozwolić przez jakiś czas na unikanie sytuacji budzącej lęk, a następnie powoli pomagać oswajać się z nią, metodą małych kroków, udzielać dziecku pochwał za jego odwagę
• Można również skorzystać z bajki terapeutycznej odwołującej się do podobnej trudności.

