

Marzena Buchnat

Aneta Wojciechowska

Czy każde dziecko się boi? Lęki rozwojowe – jak sobie z nimi radzić

Czym jest lęk rozwojowy?

Lęk stanowi naturalny element rozwoju dziecka i pełni istotną funkcję w jego dojrzewaniu emocjonalnym oraz społecznym. Lęki rozwojowe to przejściowe, charakterystyczne dla określonego etapu ontogenezy (rozwoju) reakcje emocjonalne, które pojawiają się w odpowiedzi na nowe wyzwania i zmiany związane z dojrzewaniem układu nerwowego, poszerzaniem świadomości oraz zdobywaniem doświadczeń. Ich występowanie uznaje się za część prawidłowego procesu adaptacyjnego, służącego przystosowaniu organizmu do wymagań środowiska.

Typowe dla lęków rozwojowych jest to, że pojawiają się spontanicznie, mają ograniczony czas trwania i najczęściej ustępują samoistnie. Przykładowo, dzieci we wczesnym dzieciństwie mogą odczuwać lęk separacyjny, obawiać się ciemności czy hałasu, natomiast dzieci w wieku szkolnym częściej doświadczają lęku przed oceną, porażką lub odrzuceniem społecznym. Lęki te pełnią funkcję ochronną i adaptacyjną – uczą ostrożności, umożliwiają rozpoznanie potencjalnych zagrożeń oraz wspierają rozwój mechanizmów regulacji emocjonalnej.

W przeciwieństwie do zaburzeń lękowych, lęki rozwojowe mieszczą się w normie rozwojowej i nie zakłócają w sposób trwały funkcjonowania dziecka. Niemniej jednak, ich lekceważenie, bagatelizowanie lub niewłaściwe reakcje ze strony dorosłych mogą prowadzić do ich utrwalenia lub nasilenia. Kluczowe znaczenie ma zatem adekwatna reakcja opiekunów – oparta na empatii, wsparciu i zrozumieniu – oraz znajomość charakterystycznych dla danego etapu rozwoju form przejawiania się lęku. Wiedza ta pozwala odpowiednio wspierać dziecko, przeciwdziałać nasileniu objawów i rozpoznawać moment, w którym lęk zaczyna mieć charakter patologiczny i wymaga specjalistycznej interwencji.

Lęki dziecięce w różnych etapach rozwoju

Lęki rozwojowe są naturalnym i typowym zjawiskiem w procesie dorastania, a ich charakter zmienia się wraz z wiekiem dziecka. Mogą mieć różne formy – słuchowe, wzrokowe, przestrzenne lub społeczne – i są ściśle związane z poziomem rozwoju emocjonalnego i poznawczego dziecka.

Lęki w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie (0–3 lata)

W okolicach 9. miesiąca życia pojawia się lęk separacyjny – dziecko zaczyna obawiać się rozłąki z opiekunem i reaguje płaczem oraz niepokojem, gdy ten znika z pola widzenia. Równocześnie może pojawić się strach przed obcymi osobami, będący naturalnym elementem budowania więzi i poczucia bezpieczeństwa.

Dwulatki często odczuwają lęk przed głośnymi dźwiękami (np. odkurzacz, pociąg, burza) i nowymi sytuacjami i ciemnością. U dzieci trzyletnich pojawiają się lęki wyobrazeniowe: potwory, zwierzęta oraz samotność. Dzieci w tym wieku uczą się rozpoznawać świat wokół siebie i boją się tego, czego jeszcze nie rozumieją.

Lęki w wieku przedszkolnym (3–6 lat)

W tym wieku dzieci mają bujną wyobraźnię, co sprzyja pojawianiu się lęków nocnych, koszmarów sennych oraz strachu przed wyimaginowanymi postaciami – potworami, duchami, wiedźmami. Czterolatki mogą obawiać się głośnych dźwięków (syreny, alarmy), a także mieć obawy o powrót mamy – często pojawia się pytanie: "czy mama wróci?". W wieku pięciu lat dominują lęki związane z urazami, obcymi ludźmi, a także katastrofami znanymi z mediów (np. pożary, wypadki). Dziecko zaczyna rozumieć zagrożenia, ale nie potrafi ich jeszcze racjonalnie ocenić.

Lęki w wieku szkolnym (6–12 lat)

Kiedy dzieci zaczynają szkołę, ich lęki często stają się bardziej związane z realnymi doświadczeniami. W tym okresie mogą pojawiać się lęki społeczne, są to obawy przed odrzuceniem przez rówieśników, konfliktami z nauczycielami związane z ocenami czy lęk przed porażką. Typowe są też lęki o bezpieczeństwo rodziców oraz obawa przed śmiercią bliskich, co wynika z rozwoju zdolności poznawczych i umiejętności przewidywania. Mogą też odczuwać niepokój przed wojną, włamywaczami czy strychami i piwnicami.

W wieku 8–9 lat lęki wyobrazeniowe tracą na sile, natomiast nasilają się obawy związane z oceną szkolną, porażką, samooceną i osiągnięciami. Dzieci stają się bardziej świadome swoich możliwości

oraz oczekiwań otoczenia. Dziesięcioletki mogą mieć lęki przed przestępcami, zwierzętami, a także doświadczać koszmarów sennych.

W wieku 11–12 lat dominują lęki społeczne – dotyczące wyglądu, braku akceptacji, niepowodzeń szkolnych oraz presji ze strony rówieśników. Zaczynają się też refleksje nad śmiercią, zdrowiem, relacjami społecznymi i własną tożsamością.

Lęki w okresie nastoletnim (13+ lat)

Lęki nastolatków stają się coraz bardziej złożone i egzystencjalne. Dotyczą relacji społecznych, odrzucenia, oceny przez innych, trudności w budowaniu tożsamości, a także przyszłości, miłości i seksualności. Presja związana z wyborem ścieżki życiowej, porównywanie się z innymi oraz zmiany fizyczne mogą wpływać na rozwój niskiej samooceny, niepokoju i stanów lękowych. W tym wieku szczególnie ważne jest, aby dorośli otwarcie rozmawiali z młodymi ludźmi, oferowali im wsparcie i pomagali radzić sobie ze stresem.

Powyższy przegląd lęków rozwojowych przedstawia najczęstsze obawy pojawiające się w różnych etapach dzieciństwa, jednak należy pamiętać, że granice wiekowe są orientacyjne. Każde dziecko rozwija się indywidualnie, dlatego zarówno treść, jak i intensywność lęków mogą się różnić – zależą m.in. od temperamentu, doświadczeń, środowiska oraz stylu wychowania.

Lęk jest naturalną emocją, która pełni funkcję ochronną i towarzyszy ludziom przez całe życie. W dzieciństwie jest szczególnie powszechny i nierozzerwalnie związany z procesem dorastania. Jeśli niepokoje dziecka są łagodne i nie zakłócają jego funkcjonowania, nie wymagają interwencji – ważne jest jednak, by nie lekceważyć tych emocji, nie wyśmiewać ich i zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz wsparcie. W sytuacji, gdy lęk zaczyna utrudniać codzienne życie dziecka lub całej rodziny, może to świadczyć o głębszym problemie i wymagać konsultacji ze specjalistą, ponieważ istnieje ryzyko rozwoju fobii lub zaburzeń lękowych.

Jak wspierać dziecko, kiedy się boi? – wskazówki dla rodziców

Lęk jest naturalną częścią rozwoju i towarzyszy dziecku na różnych etapach jego dorastania. Przede wszystkim warto przyjąć postawę empatyczną i zrozumieć, że każda obawa – nawet jeśli wydaje się dorosłemu błaha – dla dziecka jest realna i znacząca.

- Słuchaj i nie oceniaj. Daj dziecku przestrzeń, by mogło opowiedzieć o swoich uczuciach. Nie bagatelizuj, nie wyśmiewaj ani nie porównuj jego lęków z doświadczeniami innych. Ważne jest, by czuło się wysłuchane i zrozumiane.

- Oferuj wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Twoja spokojna obecność i zapewnienie, że jesteś obok, pozwalają dziecku lepiej radzić sobie z niepokojem. Powtarzaj, że nie jest samo i że wspólnie możecie pokonać trudności.
- Pomóż zrozumieć, czym jest lęk. Tłumacz, że lęk to naturalna emocja – coś, co odczuwa każdy człowiek. Proste, dostosowane do wieku dziecka wyjaśnienia pomagają zracjonalizować jego obawy.
- Stopniowo osławaj dziecko z tym, czego się boi. Stosuj metodę małych kroków. Na przykład jeśli dziecko boi się psów, zacznijcie od książek, filmów edukacyjnych, wspólnego obserwowania zwierząt z dystansu – nie zmuszaj, tylko wspieraj gotowość do dalszych działań.
- Chwal i wzmacniaj pewność siebie. Doceniaj każdy, nawet najmniejszy postęp. Buduje to poczucie sprawczości i zaufanie do własnych możliwości.
- Modeluj konstruktywne postawy. Dzieci uczą się, obserwując dorosłych. Pokazuj, jak sam(a) radzisz sobie z trudnościami, dziel się przykładami własnych lęków i sposobów ich przezwyciężania.
- Dbaj o przewidywalność i codzienną rutynę. Znajome rytuały i stałość dnia codziennego redukują napięcie i dają dziecku poczucie kontroli.
- Unikaj przeciążania bodźcami. Nadmiar dźwięków, obrazów i treści z mediów może nasilać lęki. Zadbaj o spokojne, bezpieczne środowisko.
- Reaguj, gdy lęk zaczyna dezorganizować życie. Jeśli lęki są silne, przewlekłe i wpływają negatywnie na codzienne funkcjonowanie dziecka, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym lub specjalistą zdrowia psychicznego.

Każdy etap dzieciństwa wiąże się z innymi obawami – od lęku separacyjnego, przez strach przed ciemnością, aż po lęki społeczne w wieku szkolnym. Wspieranie dziecka z empatią i otwartością pomaga mu przejść przez te naturalne etapy bez utrwalania trudnych emocji.

Bibliografia

- Ilg, F. L., Ames, L. B., & Baker, S. M. (2006). *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V., & Lyneham, H. (2017). *Lęk u dzieci*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Selinger, A. (2022). *Każdy się czasem boi*. Sopot: Wydawnictwo Słowne.