

Każdy wiek ma swoje lęki

(Artykuł dla Rodziców)

Lęki towarzyszą nam całe życie.

Co to jest lęk?

Definicja lęku: nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub z pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia.

Obecna sytuacja w kraju i na świecie sprzyja powstawaniu różnego rodzaju lęków. Odczuwają je dorośli i dzieci, niezależnie od wieku.

Warunkami sprzyjającymi rozwojowi zaburzeń lękowych u dzieci mogą być:

- * genetyka i dziedziczenie
- * elementy osobowościowe rodziców np. :bierność, wysoki poziom lęku, apodyktyczność
- * elementy systemu rodzinnego np.: konfliktowość , budowanie klimatu zagrożenia
- * rozwój i wcześniejsze doświadczenia związane z lękiem np. zespół stresu pourazowego

Dzieciom w wieku przedszkolnym towarzyszą lęki:

3- latek

lęki wizualne, ciemność, zwierzęta, policjanci, wieczorne wyjścia rodziców

4- latek

lęki słuchowe, dzikie zwierzęta, wieczorne wyjście matki

5-latek

lęki przeważnie wizualne, ciemność, obawy, że matka nie wróci do domu

6-latek

Lęki słuchowe: dzwonek do drzwi, sposób mówienia, obawy przed światem nadprzyrodzonym, obawa przed zgubieniem się, obawa przed żywiołami, obawa, że matka może się coś stać.

Bardzo ważna jest realizacja zadań rozwojowych:

OTO JESTEM - autonomia

JESTEM FAJNY - budowanie pozytywnego obrazu siebie

ŚWIAT JEST FAJNY - debiut w przestrzeni społecznej: w przedszkolu, piaskownicy

INNI TEZ SĄ FAJNI - nabywanie kompetencji do podtrzymywania i rozwoju relacji
rówieśniczych