

## **Strach i lęk u dzieci w wieku przedszkolnym – jak je rozumieć i wspierać dziecko?**

Strach jest naturalną reakcją obronną organizmu na potencjalne zagrożenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, ten mechanizm ewolucyjny jest szczególnie wyraźny i odgrywa kluczową rolę w ich rozwoju (Ekman, 2011). Warto jednak zrozumieć, że dziecięce lęki różnią się od tych, które przeżywają dorośli – są one często bardziej irracjonalne, ale dla dziecka niezwykle realne. Zrozumienie typowych lęków dla każdego etapu rozwoju pomoże rodzicom wspierać swoje pociechy w trudnych momentach.

Strach to reakcja na realne, obecne zagrożenie. Wykształcił się jako mechanizm obronny mający na celu chronić organizm przed niebezpieczeństwem, np. przed uderzeniem, upadkiem czy bólem. Niektóre reakcje strachu są wrodzone i niewyuczone – na przykład nagły hałas, upadek lub szybko poruszający się obiekt mogą wywołać automatyczną reakcję obronną (Ekman, 2011). Lęk, z kolei, jest związany z obawą przed potencjalnym zagrożeniem, które może się wydarzyć w przyszłości. U dzieci lęki często wynikają z ich wyobraźni i ograniczonego jeszcze rozumienia świata, co sprawia, że są one bardziej podatne na irracjonalne obawy.

### **Typowe lęki u dzieci w wieku przedszkolnym**

Lęki dzieci zmieniają się w zależności od wieku i etapu rozwoju. Oto najczęściej spotykane obawy u przedszkolaków (Trempała, 2002):

#### **3-latek**

Dzieci w tym wieku mają bardzo rozwiniętą wyobraźnię, ale ich zdolność rozróżniania rzeczywistości od fikcji jest jeszcze ograniczona. Typowe lęki to:

- **Lęk przed ciemnością** – wyobrażenia o „potworach” czy innych zagrożeniach kryjących się w ciemnościach.
- **Hałas** – nagłe, głośne dźwięki (np. odkurzacz, burza) mogą wywołać silne reakcje strachu.
- **Rozłąka z rodzicami** – lęk separacyjny jest szczególnie silny, gdy dziecko musi zostać samo w przedszkolu czy z opiekunem.

#### **4-latek**

W tym wieku dzieci zaczynają lepiej rozumieć otaczający je świat, ale ich wyobraźnia wciąż jest żywa. Typowe lęki:

- **Postacie fikcyjne** – dzieci mogą bać się czarownic, duchów czy innych stworów widzianych w bajkach.
- **Zwierzęta** – strach przed psami, owadami czy ptakami może być wyrazem ich niepewności wobec nieznanych zachowań tych istot.
- **Utrata bliskich** – dzieci zaczynają rozumieć pojęcie śmierci i mogą obawiać się o swoich rodziców lub rodzeństwo.

### **5-latek**

Pięcioletki mają bardziej rozwiniętą zdolność logicznego myślenia, ale wciąż odczuwają wiele lęków. Typowe dla tego wieku są:

- **Lęk przed porażką** – dzieci zaczynają porównywać się z rówieśnikami i mogą obawiać się, że nie są wystarczająco dobre w pewnych czynnościach.
- **Lęk przed karą** – rozwijające się poczucie winy i odpowiedzialności sprawia, że dzieci boją się negatywnych konsekwencji swoich działań.
- **Katastrofy naturalne** – burze, trzęsienia ziemi czy inne zjawiska mogą wywoływać strach, nawet jeśli dziecko nie miało z nimi bezpośredniej styczności.

### **Jak wspierać dziecko w przezwyciężaniu strachu?**

#### **1. Akceptacja emocji**

Nigdy nie bagatelizuj lęków dziecka, nawet jeśli wydają się irracjonalne. Dla dziecka są one realne i ważne. Wyrażenie zrozumienia („Rozumiem, że boisz się ciemności”) pozwala dziecku poczuć się bezpiecznie.

#### **2. Rozmowa o strachu**

Zachęcaj dziecko do opowiedzenia, czego się boi. To pomaga oswoić lęk i zmniejsza jego intensywność.

#### **3. Modelowanie zachowań**

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli widzą, że rodzic radzi sobie spokojnie w trudnych sytuacjach, same chętniej będą podejmować próby przezwyciężania swoich obaw.

#### **4. Praktyczne działania**

W przypadku lęku przed ciemnością, możesz wspólnie z dzieckiem sprawdzić, czy w pokoju nie ma „potworów”, lub zostawić zapaloną małą lampkę. Jeśli dziecko boi się psów, pokaż mu zdjęcia zwierząt i stopniowo oswajaj z ich obecnością.

#### **5. Ograniczenie bodźców wywołujących strach**

Unikaj strasznych opowieści, filmów czy obrazów, które mogą nasilić lęki dziecka.

#### **6. Rutyna i poczucie bezpieczeństwa**

Dzieci czują się spokojniejsze, gdy mają stały plan dnia i przewidywalne środowisko. Jeśli planowana jest aktywność nowa, nieznajoma, warto najpierw z dzieckiem o tym porozmawiać.

Zrozumienie dziecięcych lęków to klucz do budowania ich poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w rozwijaniu zdrowych mechanizmów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Pamiętaj, że jako rodzice macie ogromny wpływ na to, jak Wasze dziecko nauczy się reagować na swoje obawy.

Psycholog,  
Dominika Skalska

#### **Bibliografia**

Ekman, P. (2011). *Emocje ujawnione: Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić i dowiedz się czegoś więcej o sobie* (W. Białas, Tłum.). Gliwice: Sensus. (Oryginalna praca wydana 2003).

Trempała, J. (2002). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.