

STRACH MA WIELKIE OCZY

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE DLA PRZEDSZKOLAKÓW

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 13 w Poznaniu

Olga Bogacka

Co warto wiedzieć o dziecięcych lękach?

Lęki dziecięce mają w dużej mierze charakter rozwojowy.

Co to oznacza?

Że występują w sposób naturalny i charakterystyczny dla danego wieku oraz zazwyczaj mijają same.

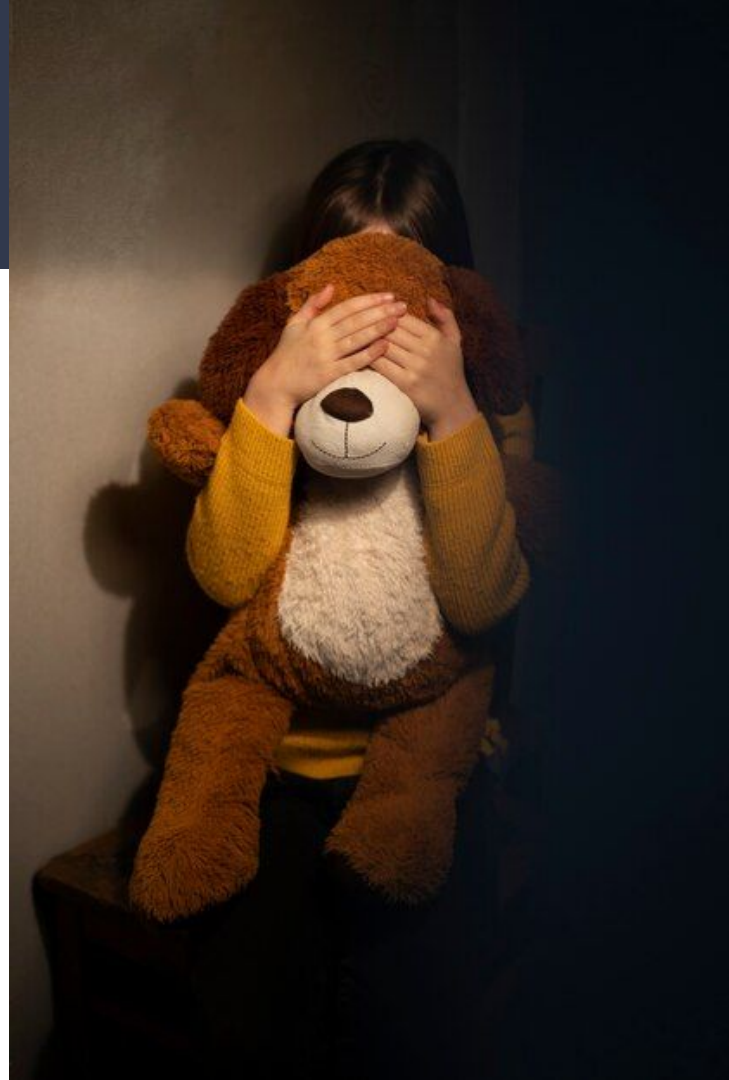
Różny wiek charakteryzuje się określonym przedmiotem lęku.

-

LEKI PRZYBIERAJĄ RÓŻNĄ POSTAĆ

Mogą przybierać różną postać:

- obawy
- lęku
- wycofania
- niepokoju
- niechęci
- czasem zamartwiania się



Lęki rozwojowe – 3 lata

Lęki wizualne:

- ciemność
- zwierzęta
- nietypowo wyglądający ludzie
(np. pomarszczeni, starzy, w maskach,
lekarze, dentyści, klauni, czarownice)

Lęki związane z ludźmi:

- włamywacze
- policjanci
- wieczorne wyjścia rodziców



Lęki rozwojowe – 4 lata

- niespodziewane dźwięki
- specyficzne dźwięki,
np. ryk silnika
- ciemność
- dzikie zwierzęta
- opuszczenie przez rodzica -
wyjścia
- śmierć szczególnie rodziców



Lęki rozwojowe – 5 lat

- ciemność,
- zwierzęta (dzikie),
- źli ludzie,
- czarodzieje, potwory
- lęk przed upadkiem, stłuczeniem, ranami
- lęk przed pogryzieniem przez psa
- lęk przed tym, że mama nie wróci do domu



Lęki rozwojowe – 6 lat

Lęki wizualne: zwierzęta (dzikie), źli ludzie, czarodzieje;

Lęki słuchowe: dzwonek do drzwi, telefon, nieprzyjemny głos, splukiwanie wody w toalecie, stukanie w rurach, odgłosy wydawane przez ptaki i owady;

Lęki przed światem nadprzyrodzonym: postaci z bajek, duchy, wiedźmy, czarodzieje, gnomy, trole, Buka, potwór pod łóżkiem;

Lęki przestrzenne: przed zgubieniem się, dlatego dziecko może bać się galerii handlowych, lasu itp.

Obawa przed żywiołami: ogień, woda, grzmoty, burza - dziecko boi się być samo w pokoju;

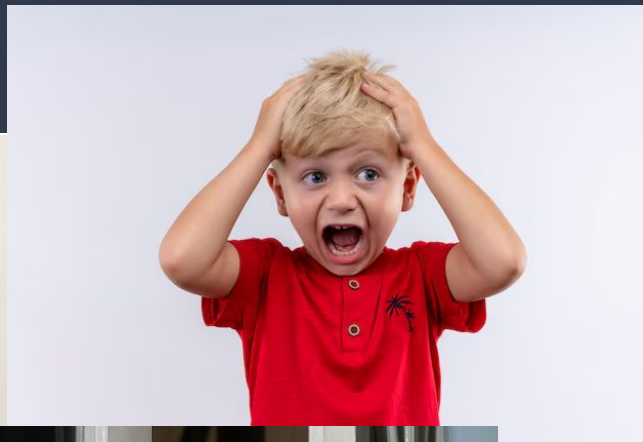
Lęk przed krzywdą fizyczną: pobiciem, skaleczeniami, krwią z nosa, drzazgami;

Lęk związany z mamą- że umrze, nie wróci, coś jej się stanie; śmierć rodzica, zostanie samemu w domu



Co robi dziecko, kiedy się boi?

- ucieka
- płacze
- krzyczy
- trzęsie się
- blednie
- częściej korzysta z toalety
- nie może mówić



Kiedy dziecko się boi? Przykłady:

- gdy słyszy straszne historie (o wampirach, upiorach, duchach, groźnych zwierzętach lub złych ludziach)
- ogląda straszne bajki i filmy
- idzie do lekarza na szczepienie, do dentysty, na badanie krwi
- jest ciemno
- musi samo zostać w domu



Jak pomóc dziecku?

- bądź przy dziecku
- nie wyśmiewaj ani nie lekceważ trudności, potraktuj sprawę poważnie i z uwagą
- porozmawiaj
- poodychaj z dzieckiem - niech robi z brzuszka balonik i napełnia go powoli powietrzem, a potem jeszcze wolniej wypuszcza
- spokojnie oceńcie wspólnie sytuację - czy rzeczywiście to sytuacja niebezpieczna?
- wymyślcie wspólnie sposoby poradzenia sobie np.: małe światełko, przytulasek, wdychanie zapachów, stanie na jednej nodze, parskanie, opieranie rąk na biodrach - sposobów na dodanie sobie odwagi jest dużo :-)



Co robimy w przedszkolu?

- czytamy opowieści o strachu i pokonywaniu go
- uczymy się rozpoznawać i nazywać strach
- ćwiczymy różne sposoby radzenia sobie ze strachem
- śmiejemy się, bo śmiech przepędza smutki i strachy



DZIECI TO SKARB



Zapraszam do kontaktu!

Olga Bogacka

olga.bogacka@szkolatytusa.pl