

# Niepokoje i lęki okresu dzieciństwa i adolescencji (dorastania)

## Lęki traktowane jako przejaw normalnego rozwoju w okresie **wczesnego dzieciństwa (0-3 lat)**

- lęk przed rozstaniem z opiekunem (lęk separacyjny),
- przed obcymi ludźmi,
- przed upadkiem, przed bodźcami bólowymi,
- przed głośnymi dźwiękami, hałasem,
- przed gwałtownymi/nieoczekiwanymi zmianami w otoczeniu.

## Lęki traktowane jako przejaw normalnego rozwoju w okresie **średniego dzieciństwa (3-6 lat)**

- przed zwierzętami, przed ciemnością,
- przed wyobrażonymi postaciami, zjawiskami, światem nadprzyrodzonym,
- przed złymi ludźmi (włamywacze, porywacze itp.),
- przed niebezpiecznymi sytuacjami nagłaśnianymi medialnie (wypadki, katastrofy),
- przed wizytą u lekarza, dentysty, przed zastrzykami,
- przed pozostaniem samemu, przed zgubieniem się.

## Lęki traktowane jako przejaw normalnego rozwoju w okresie **późnego dzieciństwa i adolescencji (7-16/18 lat)**

- przed niepowodzeniem, porażką, głównie w obszarze osiągnięć szkolnych,
- przed brakiem akceptacji, krytyką ze strony innych, obawa przed kompromitacją,
- przed śmiercią, zranieniem.

(Psychologia rozwojowa dla klinicystów, Ewa Sokołowska i Lidia Zabłocka-Żytko)