

# Lęki dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

## - sposoby przeciwdziałania

Większość dzieci idących po raz pierwszy do szkoły, ogarnia niepokój wyływający z dwóch odrębnych źródeł. Są to:

- oddzielenie od rodziców;
- nieznanym, czyli szkołą.

Znaczna część dzieci oswaja się z tym lękiem, lecz niektóre z nich nie są do tego zdolne z powodu problemów tkwiących w nich samych lub wskutek rozmaitych urazów.

Samo poczucie lęku jest pożyteczne, gdyż jest to alarm, że coś nam grozi. Lęk ostrzega nas przed niebezpieczeństwem z zewnątrz. Każde dziecko prawidłowo rozwijające się przeżywa lęki. Dzięki temu uczy się, że istnieją sytuacje wywołujące lęk. Jeśli dziecko nie ma odpowiedniego wsparcia w rodzicach lęk ten staje się traumatyczny, tzn. przekracza możliwości opanowania go i zakłóca funkcjonowanie dziecka.

### Rodzaje lęków:

- 1) **lęk separacyjny** - reakcje lękowe na oddzielenie od ważnych osób, do których dziecko jest przywiązane (rodziców, opiekunów). Pojawia się u niektórych dzieci w wieku przedszkolnym, ale można się z nim spotkać w młodszych klasach szkoły podstawowej. Im młodsze dziecko tym trudniejsze bywają dla niego rozstania. Jest to zwyczajne zjawisko rozwojowe. Lęk separacyjny ogranicza w poważny sposób włączenie się dziecka w normalną aktywność, gdy nie ma w pobliżu obiektu przywiązania. Korzystnym rozwiązaniem są organizowane przez przedszkola i szkoły „dni otwarte” np. podczas pasowania pierwszoklasistów. Dzieci przebywające z rodzicami w nowym miejscu „oswajają” się z nowymi osobami. Bardzo ważne jest w tym wypadku zrozumienie dziecka i tego, ile go kosztuje rozłąka z matką. W ogóle przy zwalczaniu lęków zrozumienie dziecka jest bardzo ważne. Należy zapewnić dziecko, że osoba bliska zaraz po nie wróci.
- 2) **lęk rzeczywisty** powstaje w obliczu sytuacji obiektywnie zagrażającej. Zrozumiałe jest, że dziecko boi się żelazka, jeśli się nim oparzyło, że boi się odkurzacza, gdy nie wie, że jest to zwykły aparat elektryczny, a nie „warczące monstrum”. Logiczne jest, że młodsze dzieci boją się spać bez rodziców, gdy budzą się same w ciemności. Te rzeczywiste lęki są pożyteczne, bo dziecko uczy się unikać ich w przyszłości (lęk sygnałowy uczy przystosowywać się do trudnej sytuacji). Lęki typowe dla wieku dziecięcego mogą dzięki przypadkowym zdarzeniom wystąpić wcześniej lub ze zdwojoną siłą, np. dziecko napadnięte przez psa wcześniej intensywniej może zacząć bać się zwierząt. Wszelkiego rodzaju „wyrośnięcie” z takiego lęku jest nieco trudniejsze.
- 3) **lęki nierzeczywiste** pochodzą z wytworów fantazji, snów. Należy mówić prawdę dziecku, że one nie istnieją.

- 4) **lęk moralny** może towarzyszyć zarówno dorosłym jak i dzieciom. Jest to lęk przed poczuciem winy wynikający z przekroczenia norm moralnych.
- 5) **fobia szkolna**- silny nie do opanowania lęk przed szkołą. Jest to zaburzenie nerwicowe. Istotą fobii szkolnej jest odmowa dziecka lub osoby dorastającej pójścia do szkoły. Może to zdarzyć się bez wyraźnej przyczyny. Często przyspiesza ją jakaś dodatkowa sytuacja stresowa np. konieczność podporządkowania się określonym rygorom, lęk przed niemożliwością sprostania wymaganiom szkolnym, lęk przed kompromitacją u uczniów zdolnych i ambitnych. Fobia może rozwijać się stopniowo zazwyczaj, gdy dziecko jest często zatrzymywane w domu przez nadmiernie troskliwych rodziców z powodu drobnych dolegliwości zdrowotnych.

Objawy lęku zdarzają się zazwyczaj w tym czasie, gdy dziecko powinno pójść do szkoły. Mogą to być:

- bóle i zawroty głowy;
- ciężar w klatce piersiowej, duszności;
- bóle pseudo reumatyczne w mięśniach lub stawach;
- bóle i skurcze brzucha, nudności, wymioty, biegunka, odmowa jedzenia;
- powolne przeżuwanie pokarmów;
- stany podgorączkowe;
- obgryzanie paznokci;
- zawężenie zainteresowań;
- ograniczenie sprawności intelektualnej;

Zaburzenia emocjonalne mogą przybierać postać:

- mutyzmu( milczenie, niemożność mówienia mimo sprawności aparatu artykulacyjnego);
- jąkanie (terapią powinna być relaksacja);
- moczenie nocne i dzienne (łącznie)
- tików, nadpobudliwość psychoruchowa

Lęk przed szkołą może powodować ucieczki z niej. Wydaje się więc niezwykle ważne, aby odróżnić fobię szkolną od wagarów, aby tych pierwszych nie traktować wrogo. Niekiedy czynnikiem nerwicogennym może być uczucie perfekcjonizmu- wiele uczniów wpada w panikę na myśl o pogorszeniu swoich ocen. Dzieciom lękającym się, że nie sprostają wymaganiom szkolnym warto zapewnić udział w zajęciach wyrównawczych, diagnozę możliwości intelektualnych zbadanych w PPP, pomoc w nadrobieniu zaległości programowych, wspieranie ze strony rodziny za wysiłek włożony w kierunku nauki a nie tylko za oceny.

Problem fobii szkolnej zawiera się w trójkącie: rodzina- szkoła- dziecko.

Najważniejszym czynnikiem w postępowaniu z dzieckiem jest zdrowa rodzina, dająca dziecku poczucie bezpieczeństwa, niwelująca lęk przed odrzuceniem z powodu „złych ocen”. Dziecko przy surowych rodzicach staje się wybitnie niepewne. Nic, co robi nie jest dobre. Z czasem identyfikuje się z rodzicami. Zaczyna wierzyć w wartości ich norm. Równocześnie czuje, że zawiodło samo siebie, co często prowadzi do depresji. Rodzice zbyt opiekuńczy i pocieszający w słowach: „nic złego się nie dzieje” nie pozwalają na tzw. lęk przygotowawczy w zetknięciu się z trudną sytuacją. To powoduje bezbronność w obliczu niebezpieczeństwa.

Rozwojowi odporności psychicznej na sytuacje trudne sprzyjają następujące postawy rodzicielskie:

- akceptacja dziecka takim, jakie ono jest;
- współdziałanie z dzieckiem, obecność, towarzyszenie w rozwoju;
- uznanie praw dziecka związanych z jego potrzebami rozwojowymi (prawa do autonomii);
- poczucie miłości i szacunku z jednoczesnym postawieniem wymagań, które wzrastają wraz ze wzrostem możliwości dziecka;
- stosowanie zarówno nagród i kar. Dzięki pochwałom rodziców dziecko zyskuje przez swoją aktywność poczucie własnej wartości i wytwarza w sobie obraz swoich realnych możliwości;
- postawa niechronienia przed wszelkimi możliwymi przykrościami i wysiłkiem pomaga w kształtowaniu odporności na stres i zdobycia doświadczenia w działaniu. Ochroniamy tylko wówczas, gdy sytuacja jest zbyt trudna i wiemy, że przekracza możliwości ochronne dziecka;
- aktywność dziecka nie powinna być krepowana ani przesadnie ograniczana.

Ten zespół postaw rodzicielskich sprzyja ukształtowaniu spójnej i harmonijnej osobowości - zaufania do siebie. Buduje równowagę emocjonalną. Sprzyja stawianiu sobie celów oraz dążenia do ich realizacji. Kształtuje emocjonalną odporność na sytuacje trudne.

Nawiązanie przyjaznych kontaktów ze „zdrowymi” rówieśnikami może przyczynić się także do zmniejszenia przykrego napięcia emocjonalnego.

Miłość w rodzinie i wzajemny szacunek są najlepszymi gwarantami zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Opracowała: Anna Grochowiecka

Literatura pomocnicza:

1. Rita Kohnstamm. Praktyczna psychologia dziecka
2. A. Witkowska, S. Jabłoński. Co to jest fobia szkolna.
3. Małgorzata Gądek. Problemy reagowania na stres i sytuacje trudne przez dzieci w wieku szkolnym.
4. D. Ryczkowska. Lęk