

# ***Jak wspomagać dzieci z zaburzeniami lękowymi?***

Dzieciństwo jest okresem, w którym zachodzą istotne zmiany w rozwoju fizycznym, poznawczym i emocjonalnym. Dziecko w środowisku społecznym staje wobec licznych wyzwań oraz całkiem dla niego nowych sytuacji, z którymi będzie musiało sobie poradzić. Szczególnym takim czasem jest rozpoczęcie edukacji w przedszkolu i szkole. Rozłąka z rodzicami, adaptacja w nowej grupie rówieśniczej, wywołanie do odpowiedzi na forum klasy czy publiczne wystąpienia, mogą wywoływać spory lęk i obawę. Gdy uczymy się radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w dzieciństwie, potrafimy lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami doświadczanymi w późniejszym życiu. Niestety problem zaburzeń lękowych u dzieci jest coraz częstszym zjawiskiem. Szacuje się, że ok. 5-12% populacji dziecięcej, to dzieci z zaburzeniami lękowymi. Można więc uznać, że w 30 osobowej klasie możemy mieć dwóch lub trzech uczniów, u których poziom lęku osiąga stan kliniczny i wymaga pomocy specjalisty. Warto więc przyjrzeć się bliżej temu zjawisku, czym są zaburzenia lękowe oraz jak możemy pomóc dzieciom zmagającym się z tym problemem.

## **1. Natura lęku**

Lęk spełniają funkcję adaptacyjną, przygotowując tym samym jednostkę na możliwe niebezpieczeństwo, i w ten sposób pomagają jej uniknąć potencjalnych zagrożeń. Lęk rozumiany jest jako naturalna reakcja na spostrzegane niebezpieczeństwo, która pozwala człowiekowi przygotować się do walki lub ucieczki. Spełnia więc bardzo ważną funkcję w życiu ludzi, gdyż uruchamia odpowiednie mechanizmy przystosowawcze, które wspomagają radzenie sobie z trudną sytuacją. Lęk pojawia się za każdym razem, gdy dziecko rozpoznaje niebezpieczeństwo. W sytuacji, w której nie ma rzeczywistego zagrożenia lub gdy reakcja dziecka jest nieadekwatna do zagrożenia i nadmierna, lęk przestaje pełnić funkcję adaptacyjną i może prowadzić do szkodliwych zmian w zachowaniu.

## **2. Aspekty lęku**

Lęk składa się z trzech aspektów: fizjologicznego (procesy fizjologiczne), poznawczego (myśli), behawioralnego (zachowanie). Aspekt fizjologiczny lęku dotyczy odczuć fizycznych, które bardzo często towarzyszą lękowi. Należą do nich między innymi spoczone dłonie, napięcie mięśni, przyspieszona akcja serca, skrócenie oddechu, bóle głowy, ściśnięty żołądek. Składnik poznawczy lęku wiąże się z myślami, obawami lub przekonaniem dziecka na temat niebezpieczeństwa. Lęk jest tym większy, im bardziej prawdopodobne wydaje się dziecku zaistnienie przewidywanego niebezpieczeństwa i im gorzej postrzega ono swoją własną możliwość poradzenia sobie z nim lub uzyskania pomocy z zewnątrz. Myśli towarzyszące stanom lękowym często przybierają formę zniekształceń poznawczych tj.:

- wyolbrzymianie negatywnych aspektów danej sytuacji;
- nadmierne uogólnianie („jestem beznadziejny”, „nic nie potrafię”);
- przewidywanie porażki („co będzie, jeżeli nie zdam egzaminu, zostanę na drugi rok w tej samej klasie”);
- katastrofizowanie („na pewno stanie się coś złego”);
- selektywna uwaga (zauważanie głównie tych aspektów sytuacji, które mogą być związane ze zbliżającym się „niebezpieczeństwem”).

Zniekształcenia poznawcze przyczyniają się do podtrzymywania reakcji lękowych szczególnie, gdy stanowią stały sposób oceny różnych wydarzeń. Kształtują się między innymi pod wpływem sposobu wyrażania krytycznych uwag, które dziecko słyszy na swój własny temat oraz sposobu wyjaśniania różnych okoliczności, jaki prezentują ważne dla niego osoby: rodzice, nauczyciele, opiekunowie. Trzecim aspektem lęku jest składnik behawioralny, który wiąże się z zachowaniami unikającymi i zabezpieczającymi przed wyobrażonym niebezpieczeństwem np. dziecko zostaje w domu lub ucieka z lekcji bojąc się niezaliczenia sprawdzianu.

### 3. Objawy wybranych zaburzeń lękowych oraz rozpoznawanie ich wczesnych symptomów.

#### • Lęk przed separacją.

Lęk separacyjny charakteryzuje się silnym lękiem pojawiającym się u dziecka w sytuacji rozdzielenia go z opiekunem, do którego jest bardzo przywiązane. Dziecko martwi się o los opiekunów, wyobraża sobie przebieg wypadków, katastrof.

##### Objawy:

- w momencie rozdzielenia z opiekunem reaguje płaczem, złością,
- w sytuacji rozdzielenia z rodzicem pojawiają się objawy somatyczne tj. nudności, bóle brzucha, bóle głowy,
- obawia się, że już się nigdy nie zobaczy z rodzicami, że stanie się coś złego,
- prosi rodzica, aby został na zajęciach.

#### • Fobia społeczna

Najczęściej rozpoczyna się w końcowym okresie szkoły podstawowej i gimnazjum. Charakteryzuje się nasilonym lękiem przed uczestniczeniem w sytuacjach społecznych, w których można zostać negatywnie ocenionym.

##### Objawy:

- ogranicza kontakty z rówieśnikami, często na przerwach siedzi samo, sporadycznie wychodzi z inicjatywą nawiązania rozmowy,
- unika znalezienia się w centrum uwagi z obawy, że jego zachowanie może okazać się kompromitujące (nie bierze udziału w uroczystościach szkolnych, rzadko zgłasza się do odpowiedzi, a poproszone do odpowiedzi przez nauczyciela, odpowiada cicho i niepewnie),
- w sytuacjach „ekspozycji społecznej” miewa objawy somatyczne lęku, takie jak: zaczerwienienie twarzy, dygotanie, nagła potrzeba skorzystania z toalety.

#### • Fobie specyficzne

Fobie specyficzne dotyczą przeżywania silnego lęku w zetknięciu z konkretnymi przedmiotami lub sytuacjami. Dyskomfort przeżywany w sytuacji budzącej lęk powoduje istotne pogorszenie funkcjonowania dziecka.

##### Objawy:

- unika przedmiotów i sytuacji takich, jak: zwierzęta, ptaki, owady, grzmoty, małe zamknięte przestrzenie, widok krwi, zastrzyki,
- w zetknięciu z tymi przedmiotami lub sytuacjami reaguje nadmiernym lękiem; często też samo ocenia swoją reakcję jako nadmierną lub nieracjonalną, mimo to nie jest w stanie jej powstrzymać.

#### • Uogólnione zaburzenia lękowe.

Zaburzenie to charakteryzuje się występowaniem u dziecka uporczywych lęków dotyczących różnych codziennych sfer życia. Proces „martwienia się” odczuwany jest przez dziecko jako trudny do opanowania.

##### Objawy:

- często martwi się o różne rzeczy,
- mówi o tym, że nie jest w stanie zapanować nad martwieniem się, a próby pocieszenia kończą się niepowodzeniem,
- rodzice zgłaszają nauczycielowi, że dziecko z powodu lęku i zmartwień ma problemy z zasypianiem i podtrzymaniem snu,
- mogą występować objawy somatyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha lub wzmożone napięcie mięśniowe.

#### 4. Przyczyny niektórych lęków u dzieci

- **Nadmiernie opiekuńcza postawa rodzicielska**

Rodzic chcący ochronić dziecko przed wszystkimi potencjalnymi zagrożeniami nie uczy go panowania nad lękiem, a wręcz może sprawić, że dziecko nabierze przekonania, iż świat jest zagrażający, a wszędzie czai się niebezpieczeństwo, w związku z czym, należy tego świata unikać.

- **Brak granic**

Błędem jest nadmierne pobłażanie dziecku, niestawianie granic. Wywołuje to u dziecka brak poczucia bezpieczeństwa. Ucząc je, co wolno, a czego nie wolno robić, pokazujemy mu, że może na nas liczyć, ma w nas oparcie, może przy nas czuć się bezpiecznie. Co więcej, może dojść, np. do sytuacji, gdzie dziecko, które zawsze może wyładowywać agresję, w pewnym momencie staje się bezradne, bo ma uczucie, że zupełnie nad sobą nie panuje, a to z kolei wzbudza ogromny lęk.

- **Stawianie zbyt wysokich wymagań**

Nadmierna surowość rodziców i stawianie dziecku wysokich wymagań, np. moralnych. To powoduje, że dziecko może często przeżywać poczucie winy i bać się, że nie potrafi sprostać oczekiwaniom rodziców.

#### 5. Wskazówki postępowania z dziećmi z zaburzeniami lękowymi

- **Normalizowanie reakcji lękowych**

Ważne jest, aby dziecko miało świadomość, że doświadczanie lęku jest normalnym zjawiskiem. W rozmowie warto wyjaśnić, że lęk pełni adaptacyjną funkcję czyli przygotowuje na niebezpieczeństwo i pomaga uniknąć możliwych zagrożeń. Dobrze jest posługiwać się konkretnymi sytuacjami z życia dziecka, co pomoże mu lepiej zrozumieć przekazywane informacje.

- **Identyfikowanie i weryfikowanie myśli podtrzymujących lęk**

Należy zwracać uwagę na zniekształcenia poznawcze, które często stosowane są podczas oceny różnych wydarzeń interpretowanych pod wpływem lęku np. nadmierne uogólnianie („jestem do niczego”) lub przewidywanie porażki „na pewno nie zdam tego egzaminu”). Negatywne myślenie wpływa na niską samoocenę dziecka oraz poczucie wartości, a także utrudnia mobilizację do działania.

- **Stosowanie strategii przeciwnych unikaniu – ekspozycje**

Dzieci z zaburzeniami lękowymi w celu zmniejszenia odczuwania napięcia unikają sytuacji, które wywołują lub nasilają lęk, co wzmacnia przekonanie o braku samoskuteczności. Pomocnym rozwiązaniem jest stosowanie ekspozycji czyli systematyczne konfrontowanie z sytuacjami, których dziecko dotąd unikało z powodu lęku. Ważne jest, aby ekspozycje stosować metodą małych kroków. Na początku zaczynamy od sytuacji w ocenie dziecka łatwiejszych do pokonania, a kończymy na trudniejszych. Każde przełamanie lęku, nawet najdrobniejszy sukces, może odbudować wiarę dziecka we własne możliwości.

- **Uczenie technik rozwiązywania problemów**

Dzieci doświadczające nadmiernego lęku często pod wpływem emocji podejmują działania intuicyjnie oraz impulsywnie. Wiedza na temat strategii radzenia sobie z problemami daje możliwość zastosowania w praktyce konstruktywnych sposobów działania.

Warto wprowadzić w życie **trening rozwiązywania problemów**, który składa się z następujących kroków:

- określenie na czym polega problem
- znalezienie wielu możliwych rozwiązań
- wybranie dwóch lub trzech optymalnych strategii zdaniem dziecka
- ocena zysków i strat każdego rozwiązania
- wybór i zaplanowanie działania
- ocena efektów.

Pomocne w tym względnie mogą okazać się także **bajki terapeutyczne**. Dziecko identyfikując się z głównym bohaterem łatwiej odnajduje się w doświadczanej przez siebie sytuacji oraz uczy się nowych strategii rozwiązań.

- **Lagodzenie objawów somatycznych**

Zaburzeniom lękowym mogą towarzyszyć objawy somatyczne tj. silne bóle głowy lub brzucha. Dobrym sposobem na złagodzenie silnego napięcia i wyciszenie dziecka jest trening relaksacyjny. Jego zaletą jest większa samoświadomość. Dziecku łatwiej będzie zauważyć, w jaki sposób reaguje jego ciało w sytuacji lęku. Może też wcześniej rozpoznać symptomy zbliżającego się napadu lęku oraz odpowiednio zareagować, aby mu zapobiec.

- **Wzmacnianie osiągnięć dziecka**

Aby wzmocnić pozytywne działanie dziecka należy **chwalić** za każdym razem, gdy zrobi krok naprzód w pokonaniu swojego lęku, np. kiedy weźmie w coś udział, mimo że czuje się niepewnie. Warto **przypominać** dziecku sytuacje, do których początkowo podchodził z obawą, a potem potrafiło się w nich odnaleźć. Im częściej będzie słyszało informacje: **dasz radę..., wierzę w ciebie..., poradzisz sobie...** tym bardziej prawdopodobne będzie utrzymanie motywacji do pokonywania trudności, co pozytywnie wpłynie na poczucie własnej wartości.

## **Bibliografia:**

1. Kendall, P.C. (2004), *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*, GWP, Gdańsk.
2. Namysłowska, I. (1997), *Zaburzenia emocjonalne dzieci i młodzieży*, „Klinika Pediatryczna”, Vol. 8 No 4/1997.
3. I. Derezińska, M. Gajdzik, (2010) *One są wśród nas – dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu*, Informacje dla pedagogów i opiekunów, I. Derezińska, M. Gajdzik, Ośrodek Rozwoju Edukacji ORE, Warszawa