

PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DO PRACY Z DZIECKIEM Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI

Zaburzenie lękowe to sytuacje w których dziecko boi się bardziej i dłużej niż jego rówieśnicy lub martwi się czymś za mocno. Samo w sobie odczuwanie lęku jest częścią prawidłowego rozwoju, które przygotowuje nas do radzenia sobie w sytuacjach rzeczywistego zagrożenia. Dzieci boją się większej ilości rzeczy niż osoby dorosłe, ponieważ mają jeszcze mniej możliwości i umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Małe dzieci przejawiają najczęściej lęki uogólnione i wyobrazeniowe np. przed potworem pod łóżkiem, ciemnością, rozstaniem. Z wiekiem lęk zmienia się w bardziej realistyczne obawy takie jak np. odrzucenie przez rówieśników, brak osiągnięć szkolnych. Wraz z wiekiem liczba lęków powinna maleć. Jeśli tak się nie dzieje i dziecko boi się w sytuacjach, które większość jego rówieśników uważa za bezpieczne, możemy zastanawiać się, czy oby nasze dziecko nie cierpi na zaburzenie lękowe.

Warto pochylić się nad tym zagadnieniem, ponieważ zaburzenia lękowe nie znikną same. Małe dzieci z lękiem stają się lękowymi nastolatkami, a następnie dorosłymi, którzy cierpią na zaburzenia lękowe. Ponadto zaburzenia lękowe mogą przejawiać się objawami fizycznymi, m.in. bóle brzucha, głowy, pocenie się, drżenie, duszności, przyspieszone bicie serca, zmiana kolorytu twarzy, suchość w ustach, wymioty itp., co z kolei skutkuje obniżonym nastrojem, stresem. Sytuacje takie przeszkadzają dzieciom i nastolatkom wykonywać codzienne czynności, spotykać się ze znajomymi, prezentować umiejętności szkolne na forum klasy, jeździć na wycieczki i wiele innych, zwykłych rzeczy. Podkreślić trzeba, że jednym z najważniejszych skutków zaburzeń lękowych jest unikanie, co rodzi problemy w nawiązywaniu relacji interpersonalnych i w angażowaniu się w życie społeczne.

Ważnym, często pierwszym sygnałem są w/w objawy somatyczne, które pojawiają się w momencie, gdy dziecko się boi. Ponadto warto zwrócić uwagę na inne sygnały. Po pierwsze, dziecku trudniej jest wykonywać zwykłe czynności, które bez problemu wykonują jego rówieśnicy np. samodzielne proszenie o coś, nawiązanie rozmowy z kolegami; dziecko jest wycofane, nieśmiałe i mało samodzielne; niechętnie próbuje nowych aktywności takich jak np. wchodzenie do basenu, zabawy na placu zabaw; niechętnie występuje podczas szkolnych uroczystości; boi się pozostawać bez rodziców; nie lubi nowych sytuacji.

Rozpoznanie zaburzeń lękowych nie jest łatwe, ponieważ trzeba wziąć pod uwagę, że występowanie lęków rozwojowych jest naturalne. Ważne jest tutaj uważne obserwowanie, czy lęki przeżywane przez dziecko są zbyt silne, skutkują ogromnym stresem i zaburzają normalne funkcjonowanie. Istotne jest zebranie informacji o funkcjonowaniu dziecka zarówno w domu, jak i w szkole oraz innych sytuacjach życia codziennego.

Podstawowym sposobem leczenia zaburzeń lękowych jest psychoterapia, która polega na uczeniu dzieci, jak radzić sobie w sytuacjach stresowych, niebezpiecznych dla nich. Istotne jest włączenie do terapii rodziców, opiekunów, żeby wiedzieli, jak nie wzmacniać lęku swoich dzieci, jak z nimi pracować, aby pomóc swojemu synowi/córce w pokonaniu nadmiernych lęków. W wyjątkowych przypadkach, kiedy

lęk jest tak silny, że dziecko nie może uczestniczyć w terapii zalecane jest leczenie farmakologiczne.

Prawidłowa diagnoza oraz rozpoczęcie leczenia jest niezwykle istotne w pomocy dzieciom z zaburzeniami lękowymi. Mimo to, ważne są również odpowiednie umiejętności postępowania z dzieckiem w domu.

Wskazówki dla Rodziców, gdy dziecko bardzo się czegoś boi i jest to nieadekwatne do jego wieku oraz sytuacji w jakiej się znajduje:

1. Bądź przy dziecku, nie oceniaj efektu, ale chwal za podejmowany wysiłek, wspieraj je.
2. Nie zachęcaj dziecka do unikania stresujących, nowych, trudnych sytuacji, ponieważ w ten sposób modelujemy zachowania lękowe pokazując, że rzeczywistość jest faktycznie bardzo niebezpieczna i przerażająca.
3. Bądź przy dziecku w ciężkich i nieprzyjemnych dla niego chwilach, ale nie wyręczaj go z wykonywania określonych czynności. Zapewnij o swojej obecności, ale wdrażaj jednocześnie do samodzielności.
4. Pamiętaj, że nie da się pokonać lęku od razu, dlatego należy stopniować trudność, np. jeśli dziecko boi się spać samo w pokoju, najpierw połów się obok niego, następnej nocy usiądź na fotelu w jego pokoju, innej nocy poczekaj w drzwiach, aż do momentu zaśnięcia itd.
5. Należy rozróżnić wspieranie i towarzyszenie dziecku z unikaniem sytuacji wywołujących silny lęk, np. trzeba pozostawić dziecko samo w szkole, mimo iż bardzo się tego boi, ponieważ unikanie tego wyzwania wzmocni tylko jego lęk, niż go pokona.
6. Nie wyśmiewaj, nie żartuj i nie lekceważ lęków swojego dziecka – każdy człowiek inaczej odbiera rzeczywistość, zwłaszcza dzieci.
7. Nie zawstydzaj przy innych, nie porównuj do lepiej radzących sobie rówieśników.
8. Nie wymagaj, aby przestał się bać, okazuj cierpliwość.
9. Nie zapewnij dziecka na każdym kroku, że będzie wszystko dobrze – w walce z lękiem istotne jest rozumienie i akceptowanie stanu niepewności przed nowymi sytuacjami.
10. Dawaj dziecku poczucie, że akceptujemy go takim jakie jest, a wyzwania przygotowywane dla niego powinny być możliwe do pokonania.
11. Pamiętaj o stopniowaniu trudności i byciu cierpliwym.
12. Kształtuj u swojego dziecka odważne zachowania i asertywność poprzez pokazywanie mu, że wykonywanie pewnych czynności nie wiąże się z żadnym zagrożeniem.

Opracowano na podstawie broszury:

1. *„Czy moje dziecko potrzebuje psychologa – mini przewodnik dla rodziców dzieci z klas 1-3”*, A. Kołakowski, M. Jerzak.

mgr Aleksandra Smoła – pedagog
mgr Ewa Bańdur - pedagog