

## **ZANURZENIA LĘKOWE U DZIECI SZKOLNYCH JAK POMÓC DZIECKU ?**

Lęk to określony stan psychofizyczny niezwiązany z obiektywnymi czynnikami. Człowiek, który odczuwa strach, potrafi konkretnie powiedzieć, czego akurat się boi, np. psa idącego drugą stroną ulicy czy stania nad przepaścią. Lęk jest bardziej skomplikowany, gdyż człowiek odczuwa wewnętrzny dyskomfort i nie jest w stanie określić, czego on dokładniej dotyczy. W otoczeniu danej osoby nie ma realnie nic takiego, co mogłoby jej zagrozić, a mimo to czuje się zagrożona. Lęk jest związany ze stanem niepewności, zaburzenia poczucia bezpieczeństwa. Nieprzyjemny stan w realnej sytuacji zagrożenia jest adaptacyjny – mobilizuje człowieka do działania, by w jakiś sposób poradzić sobie z zagrożeniem (reakcja: walcz albo uciekaj). Powoduje, że człowiek zbiera wszystkie siły przed ważnym dla siebie egzaminem, lepiej się koncentruje, kojarzy fakt. Doprowadza do wzrostu szybkości i wytrzymałości, gdy np. ktoś chce nas pobić, a my przed nim uciekamy. W takich sytuacjach nie sposób przecenić jego roli. Zdarza się jednak, że staje się dezadaptacyjny i zaburza normalne funkcjonowanie człowieka. Lęk może manifestować się wzmożoną potliwością, bólami głowy, nadwrażliwością, drzemiem, jękiem, zaburzeniami snu i łaknienia. Może powodować niedowład i omdlenia. Czasem może uzewnętrzniać się pod postacią agresji, chamstwa, opryskliwości, u innych wesołości, niekiedy zamknięcia i wycofania.

### **Jak więc odróżnić, że u podstaw zachowania leży lęk, a nie np. brak kultury osobistej?**

Sygnalem alarmowym jest nadmiarowość i nieadekwatność zachowania do sytuacji.

W ostatnich latach coraz rzadziej używa się terminu „fobia szkolna”, w związku z tym, że nazwa taka sugeruje, iż przyczyną lęku przed szkołą są czynniki związane bezpośrednio ze szkołą. Tak jednak nie jest. U podstaw lęku szkolnego leżą różne nieprawidłowości tkwiące w zaburzonej sytuacji rodzinnej dziecka. Szkoła jest jedynie miejscem, gdzie one się manifestują.

Dzieci z lękiem szkolnym zwykle już wcześniej prezentowały różnego typu objawy (jak lęk przed ciemnością, jękanie sytuacyjne, problemy ze snem czy z jedzeniem), które prawdopodobnie zostały zbagatelizowane. Zjawisko to paradoksalnie częściej dotyczy dzieci, które dobrze radzą/radziły sobie z nauką, niż tych słabszych. Źródła lęku przed szkołą, jak większości zaburzeń obserwowanych u dzieci, w dużej mierze tkwią w ich domach rodzinnych. Czasem wzbudzają go nieświadomie rodzice, strasząc dziecko szkołą i tym, jak ciężko jest sobie w niej poradzić.

Mogą go także wzbudzać, dając dziecku do zrozumienia, że oceny i wyniki szkolne są tym, co decyduje o ich miłości do niego. W tym pierwszym przypadku dziecko boi się ogólnie szkoły, tak naprawdę nie wiedząc, co takiego złego może mu się w niej przytrafić. W drugim przypadku boi się, że zła ocena narazi go na niezadowolenie ze strony rodziców.

Gdy taka sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas, zaczynają pojawiać się niepokojące objawy, które dezorganizują codzienne funkcjonowanie. Dzieci lękowe to dzieci mające często zbyt rygorystycznych lub nadopiekuńczych rodziców. Ci pierwsi stawiają tylko wymagania, nie dając wsparcia i miłości. Ci drudzy dają miłość, ale nie stawiają wymagań. Lęk może też powodować patologiczne środowisko domowe – dziecko podświadomie czuje się gorsze i boi się, że inni to dostrzegą. Nieustannie żyje w napięciu, co się z nim stanie, gdy rówieśnicy dowiedzą się o biedzie, alkoholizmie czy innych „wstydlivych” sprawach. Oczywiście, mogą go wzmacniać także czynniki pozarodzinne, jak np. nauczyciel, który ciągle krzyczy i wytyka błędy, czy rówieśnicy, którzy biją i zastraszają. Wtedy jednak względnie łatwo jest dostrzec jego obiektywne źródło i postarać się je usunąć.

### **Czego potrzebuje dziecko odczuwające uogólniony lęk szkolny?**

#### **Wsparcie i aprobatą**

U podstaw lęku przed szkołą często leży lęk przed odrzuceniem. Dziecko nie radzi sobie z tymi uczuciami, wstydi się ich, a często też nie potrafi ich nazwać. W pracy z dorosłym potrzebuje przede wszystkim wsparcia i akceptacji, dla siebie i swoich trudnych uczuć, tym bardziej że wielu rodziców w momencie pojawienia się pierwszych symptomów mogło

reagować nieprawidłowo – zawstydzając dziecko, grożąc mu odebraniem miłości lub też utwierdzając w tym, że szkoła jest strasznym miejscem. Zadaniem pedagoga jest nazwanie uczuć dziecka i towarzyszenie mu w konfrontacji z nimi („Wiem, że trudno jest ci przychodzić do szkoły. To dla ciebie duży problem. Chciałbyś o tym porozmawiać?”). W trakcie rozmów należy pokazywać dzieciom, że lęk jest uczuciem, które towarzyszy wszystkim ludziom, i nie dość, że nie ma w nim nic złego, to nawet jest potrzebny.

### **Pomóż dziecku nazwać, czego się boi**

Najgorzej jest, gdy człowiek boi się, ale nie wie czego. Lęk zalewa go wtedy w najbardziej nieoczekiwanych sytuacjach i człowiek nie może racjonalnie sobie z nim poradzić. Podobnie jest w przypadku lęków szkolnych. Spróbuj wspólnie z dzieckiem dojść do tego, czego konkretnie się boi, co leży u podstaw jego lęku. Jeśli stwierdzi, że boi się odpowiedzi ustnych, idź o krok dalej. Czego w tych odpowiedziach się boi: braku wiedzy, dezaprobaty rodziców nauczyciela, złej oceny, komentarzy ze strony innych... Im głębiej wejdiesz w to z dzieckiem, tym łatwiej będzie przebiegała dalsza praca.

### **Projekcja**

Wербalizacja tego, co wzbudza lęk, jest bardzo trudna, szczególnie dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Starszym dzieciom, nawet jeśli są świadome podłoża lęków, trudno jest mówić o nich wprost. Musieliby się obnażyć, pokazać ciemną stronę własnej osobowości. I tu przychodzi z pomocą techniki projekcyjne. Młodsze dzieci chętnie rysują to, czego się lękają. Starsze można poprosić o wypełnianie zdań niedokończonych, kończenie wcześniej przygotowanych historyjek czy opisywanie najczarniejszego koszmaru.

### **Arteterapia**

Dzieci kochają rysować, a lęk przelany na papier przestaje być taki straszny. Ciekawym pomysłem, już nie na diagnozę, a bardziej na terapię, jest poproszenie dziecka o to, by narysowało potwory, które go straszą. Następnie można wspólnie z dzieckiem dodać im elementy komiczne, ośmieszyć je, spowodować, że groźne „atrybuty” nie będą widoczne, a w ich miejsce pojawią się miłe i zabawne elementy.

### **Zamiast zmuszać, ćwicz w bezpiecznych warunkach**

Przymuszanie dziecka, by zrobił coś, przed czym odczuwa silny lęk, jest niedopuszczalne, gdyż może ten stan jeszcze pogłębić. Jeśli uczeń zrobi coś wbrew sobie i nawet mu się to uda, to trzeba liczyć się z tym, że silne emocje, których doświadczył, uniemożliwią mu wyciągnięcie wniosków i uogólnienie spostrzeżeń na pozostałe sytuacje. Tym samym zdarzenie traci walor terapeutyczny. Pracując z lękiem, stopniowo go osławiamy. Jest jednak kilka zasad takiego osławiania z sytuacją budzącą lęk:

- przechodź stopniowo od rzeczy łatwiejszych do trudniejszych,
- do niczego nie zmuszaj ucznia,
- najpierw omów z uczniem kolejny krok i dopiero po uzyskaniu jego zgody doprowadź do jego realizacji,
- nie przyspieszaj niczego, pozwól dziecku działać we własnym tempie,
- wykaż zrozumienie,
- nie ośmieszaj.

**W razie utrzymujących się lęków u dziecka zgłoś dany problem wychowawcy lub pedagogowi.**

*Źródło?: Kinga Rusin  
mgr psychologii stosowanej UJ*

