

АНКСИОЗНОСТ КОД ДЕЦЕ

Анксиозност представља нормалну реакцију на опажај опасности, неки вид алармног система. Најприближније значење у нашем језику је осећање унутрашње тескобе, стрепње, збње, неодређеног страха праћено унутрашњом напетом и психомоторним немиром. Анксиозност је непријатна емоционална реакција, која може да промени целокупно понашање и често је прати соматско испољавање (бол у стомаку, мучнина, главобоља ...).

Анксиозност подразумева акутно наступање страха и сталну лебдећу напетост, те су страхови и анксиозност испреплетани. Садржај страхова и анксиозности мења се с обзиром на узраст, као резултат сазревања и искуства. Тако, могу се уочити страхови који су карактеристични за одређене развојне периоде:

- прве две године живота: страх од одвајања од родитеља, страх од непознатих особа, страх од јаких звукова;
- од 2.- 8. године: страх од спавања без родитеља, страх од животиња, лекара, лопова, мрака, воде, грмљавине, чудовишта...;
- од 8.- 12. године: страх од школе и одговарања пред разредом, од неуспеха и критике, од одбачености, страх од смрти и болести, страх од гужве/самоће...;
- адолесцентски период: страх од одрастања, страх од неприхваћености, страх од јавних наступа, страх од рата и насиља, страхови везани за физички изглед и сопствени идентитет.

Показало се да развојни страхови углавном пролазе постепено и сами без икакве додатне интервенције. Док интензивни и дуготрајни страхови у детињству и адолесценцији воде ка анксиозном поремећају у одраслом добу. Разлика је у томе што су страхови усмерени ка специфичним објектима (мрак, чудовишта, школа...), док је анксиозност неодређени страх од очекивања непознате и претеће опасности у будућности. У случају страха, претња је конкретна, док је код анксиозности мање јасна, продуженог трајања и више утиче на целокупно психичко стање.

Када одређени страх, на пример од одговарања пред разредом, интензивно окупира дете, оно почиње да испољава анксиозно понашање које може да утиче на свакодневно функционисање – испољава се у некарактеристичним ситуацијама, симптоми су интензивни и трајни и нису примерени за дететов узраст.

Узроци анксиозности код деце и како их отклонити

На појаву анксиозности утиче углавном већи број биолошких фактора и фактора личности. Данас се говори и о анксиозном темпераменту, са којим се рађа око 15% деце. Неки од узрока:

-Круто родитељско васпитање са сталним критикама може довести до тога да дете изгуби поверење у себе и развије висок ниво несигурности коју ће испољавати кроз сталну бригу да мора да испуни захтеве како би било вољено и похваљено.

-Када испољавамо превише бриге или саосећање.

Када дете дође из школе са причама о другарима, агресивним дечацима који не уважавају наставнике, вербалним сукобима, саосећате се са њим, често то показујета, али можда не би требало. Нашу децу хране наше емоције и деца су често узнемирена када смо ми у невољи. Када дете прича о својим проблемима, исказивање превише бриге само погоршава ствар. Дете мора бити јако, али ако ми пошаљемо поруку да је анксиозност реакција на проблем, то није добро. Тешко је, али своју анксиозност морамо држати под контролом. Морамо бити емотивно јаки:

особа која разуме, подржава, саветује и никада не показује да нас, њихови проблем чине анксиозним.

-Претерано залагања.

Сви се боримо за нашу децу, али наше жеље понекад подижу ниво анксиозности. Ако дете подели свој школски проблем са вама, први инстинкт јесте да одмах одете у школу и покушате да решите проблем. Ово детету говори две ствари: да вам не могу у поверењу нешто рећи и да немате поверења у своје дете да само реши проблем.

Ваше дете мора да зна да ћете се залагати за њега свом снагом, али приоритет би требало да буде, да им помогнете да нађу решење и спроведу га, без ваше помоћи.

-Компензујете слабост уместо да јачате снаге.

Сви ми желимо да помогнемо нашој деци са проблемима са којима се боре. Једна лоша оцена из математике и већ смо нашли професора математике. Проблем са насилницима, и купили смо им књигу о суочавању са насилницима. Ненамерно, охрабрујемо их да се фокусирају на негативне ствар.

Ми стичемо самопоуздање, не тако што компензујемо слабости, већ тако што играмо на крату наше снаге. Они који су задовољни својим животима научили су да раде лепе ствари и на њих стављају фокус. Следећи пут када одлучите да проведете викенд тражећи наставника математике, јер ваше дете лоше ради математику, имајте поверење у своје дете и самопоуздање ће се вратити. То ће се видети и на часу математике.

-Уколико су родитељи или друга детету блиска особа која представља модел анксиозни, већа је вероватноћа да ће се и код детета уочити анксиозност.

Још неки од провоцирајућих фактора су: развод и честе свађе родитеља, болест детета или члана породице, одвајање од родитеља, рођење брата или сестре, полазак у школу или прелазак у нову школу, изненадна смрт баке, деке или кућног љубимца, природне катастрофе.

Како препознати симптоме

Неки од симптома које можда приметите код вашег детета а који могу указати на анксиозност су: раздражљивост, плачљивост, изостајање из школе, необјашњиви болови у стомаку, мучнине, главобоље, претерана приврженост, када има потешкоће да са заспи или се пак, буди често ноћу, или почне да мокри у кревету, моторички немир, убрзано лупање срца, тешкоће у дисању, дрхтање, хладан зној, мокри дланови, грицкање ноктију, и сл. Већина ове деце су склона песимизму и преувеличавању негативних исхода одређених ситуација. Константно брину, осећају кривицу и самокритична су. Чести су и напади беса, љутња, раздражљивост и плакање. Избегавају одређене ситуације које им изазивају немир, а посебно избегавају да причају о томе. Склона су перфекционизму.

Испод свега тога је одређени страх који деца често не умеју да вербализују, већ је он потиснут и изражава се кроз телесне симптоме. Ти страхови могу бити и последица погрешно изведених закључака, па им треба дозволити да се изразе како бисмо их разуверили.

Дугорочна анксиозност утиче на емоционални развој детета, на његово самопоуздање и самопоштовање што успорава развој и знатно омета општу функционалност детета.

Како можемо да помогнемо детету

Анксиозност код деце се може превазићи, будући да су деца посебно сугестибилна, отворена за нова размишљања и деловања. Када добије адекватну подршку, разумевање и информацију, врло брзо може да превазиђе страхове. Одрасли често уверавају дете да нема чега да се боји, и тако му

не дозволе да изрази своје страхове и осећања, те тако дете све што га мучи потискује дубоко у себи, и мисли да то што осећа није у реду.

Одрасли треба да схвате да је дететов страх реалан и оно што њега окупира. Дете треба охрабривати да се отвори и вербализује своја осећања, рецимо постављањем питања кроз игру или цртање, кад еј мало, а на старијем узрасту охрабрити га и подстаћи га да вербализује своја осећања и саслушати га. То је нешто што се мора радити од малих ногу ради развијања емоционалне интелигенције (која је кључна за успешан и квалитетан живот). Увек дете питати: како се осећа? Не постављати пуно питања (од 1 до 3 речи), како би га подстакли у даљој вербализацији. Многи адолесценти се жале како их нико не разуме, јер смо често презаузети другим обавезама и не саслушамо их како се они осећају (то је некад довољно да потпомогнемо емоционално сазревање детета и стварање доброг односа поверења).

Детету већ у старијим разредима основне школе можете и да објасните да ако је нешто за њега заиста застрашујуће, оно има два избора: 1) треба да установи да ли је то нешто стварно опасно и 2) ако јесте, да уради нешто чиме би се отклонила постојећа опасност.

Дете треба да научи да га брига неће заштитити, већ ће често и повећати ризик да дође до негативног исхода. На пример, ако је дете добро научило лекцију, а плаши се да одговара, оно ће ипак добити слабију оцену.

Када затражити стручну помоћ

Када анксиозно понашање постане систематично и када је дете преплашено, забринuto, уморно или осетљиво до те мере да не може нормално да функционише, као на пр. - да не постиже успех у школу, да има пријатеље, и да се дружи, када је често уморно и безвољно, итд.- онда је неопходно затражити помоћ психолога.

Анксиозни поремећаји, уколико нису лечени, могу да се преобразе у много озбиљније и дубље проблеме у адолесцентном и одраслом периоду. Најпре треба искључити све могуће органске узрочнике, те се потом обратити психологу ради дијагностиковања и саветовања. Срећом, ови поремећаји се код деце, уз стручну помоћ, врло успешно превазилазе.

Пракса је показала да у превазилажењу страхова и анксиозности добре резултате даје когнитивно-бихејвиорална терапија.

Психо-педагошка служба школе