# Dziecko z zaburzeniami lękowymi w przedszkolu

**Lęk** jest jednym z najczęściej występujących objawów psychopatologicznych. Można go określić, jako nastrój, w którym dominuje odczucie silnego zagrożenia lub zatrważającej zmiany wywodzącej się z nieznanego, nierealnego źródła. Lęk jest odpowiedzią organizmu na irracjonalne zagrożenie. Zaburzenia lękowe to nie to samo, co strach.

Dziecko, które rozpoczyna przygodę z przedszkolem doświadcza wielu znaczących zmian w swoim życiu, są to zmiany emocjonalne, poznawcze, fizyczne. Staje samotnie w nowej dla siebie sytuacji, przed nowymi, nieznanymi dotąd zadaniami, przed grupą rówieśników, nieznajomymi osobami dorosłymi, w obliczu nowych norm i zasad. Dorośli kierują do dziecka oczekiwania: samodzielności, zaradności, odwagi. Do tego dochodzi konieczność rozstania się z rodzicami, którzy zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dziecko staje w obliczu rozstania z rodzicami i spotkaniem nowych kolegów i koleżanek, konieczności wypowiedzi na forum grupy, występów na uroczystościach przedszkolnych, udziału w grach i zabawach oraz rywalizacji.

Lęk, obawy są jak najbardziej prawidłowe w rozwoju dziecka, służą właściwej adaptacji. Pojawia się więc pytanie: kiedy lęk, czy obawy mogą przerodzić się w zaburzenia lękowe, kiedy to, co jest „normalne" i zdrowe zaczyna być chore? Dzieje się tak wtedy, gdy dziecko nadmiernie przeżywa rożne konkretne sytuacje i w myślach wyobraża sobie scenariusz przyszłych wydarzeń budzący obawy.

U dzieci w wieku przedszkolnym można diagnozować następujące zabrudzenia lękowe:

- **lęk przed separacją**: dziecko reaguje silnym lękiem na rozstanie z rodzicami, włącza mechanizmy uniemożliwiające rozstanie z rodzicami np. zaczyna chorować,
- **zaburzenia lękowe w postaci fobii z dzieciństwa** - w wieku przedszkolnym wiele dzieci boi się burz, zwierząt , czasami jednak następuje nasilenie lęku, dzieci odmawiają wychodzenia np. na plac zabaw,
- **lęk społeczny w dzieciństwie** - charakteryzuje się stałym lub nawracającym lękiem w stosunku do obcych dorosłych lub rówieśników przy jednoczesnym prawidłowym przywiązaniu do rodziny - dziecko w kontaktach jest płaczliwe, wycofane, unika spontanicznych wypowiedzi,
- **uogólnione zaburzenia lękowe w dzieciństwie** - dziecko często martwi się, ale te zmartwienia nie mają jednego „tematu", trudno je pocieszyć, zapanować nad zmartwieniem, bo nieznany jest jego „temat", dziecko ma kłopot z zasypianiem lub ze snem jako takim. Często bywa, że dziecko nie umie nazywać tego, co czuje lub przeżywa albo chce ukryć lęk przed dorosłymi, by ich nie martwić.

Zaburzenia lękowe u dzieci mogą pojawiać się także w skutek stresu, np. u dzieci po przebytym urazie. Konsekwencjami wydarzeń stresujących, czy też traum i urazów mogą być: zaburzenia adaptacyjne, regresowanie się (np. moczenie się w dzień i w nocy), zachowania agresywne, wycofanie się, niepokój, zaburzenia mowy, zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe.

**Jak pomoc dziecku z zaburzeniami lękowymi:**

Po pierwsze: diagnoza. Należy porozmawiać z wychowawcą, który dużo czasu spędza z dzieckiem, wymienia też informacje i obserwacje nt. dziecka z innymi nauczycielami i osobami kontaktującymi się z dzieckiem w przedszkolu.

Po drugie: rozmowa z psychologiem, który pokieruje rodziców wraz z dzieckiem do specjalistycznej placówki. Na każdym etapie istotna jest obecność rodziców, gdyż to oni najlepiej znają swoje dziecko, najwięcej mogą powiedzieć o nim i jego troskach, ewentualnych przyczynach trudności, im najbardziej zależy na pomocy. Psycholog wraz z wychowawcą napiszą na temat dziecka

opinie/skierowanie, które może pomóc specjaliście postawić diagnozę i podjąć odpowiednie leczenie.

**Diagnozę może postawić lekarz specjalista psychiatrii dzieci lub psychoterapeuta.**

1. Leczeniem wiodącym w leczeniu zaburzeń lękowych jest terapia poznawczo-behawioralna, dziecko uczy się poznawania lęku, jego przyczyn, kontroli, objawów, relaksacji, stopniowego eksponowania się na trudne dla siebie sytuacje, przebudowania myśli wywołujących lęk, uczenia się technik rozwiazywania problemów. Rolą dorosłych jest zapobieganie nawrotom poprzez sprawdzanie i utrwalanie osiągnieć dziecka np. stosując opisowe pochwały.

2. Ważne jest zaangażowanie się rodziców w pomoc – to rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami i trenerami dla swoich dzieci, to od nich uczą się dzieci radzenia sobie z napięciami, obawami i lękami. W sytuacjach trudnych, wywołujących lęk rodzic może stać się dla dziecka „wzorem" radzenia sobie. Wzbogacając swoją wiedzę i umiejętności podczas współpracy ze specjalistami (psychologiem, terapeutą), rozwijając swoje kompetencje rodzicielskie może wspierać dziecko, stając się dla niego swoistym trenerem i terapeutą.

3.Wskazana jest współpraca miedzy rodzicami i nauczycielami:

- Nauczyciel obserwuje dziecko, ujawnia rodzicom obserwowane problemy w celu podjęcia przez nich dalszego działania.
- Zarówno nauczyciele, jak i rodzice rozmawiają z dzieckiem o lęku jako emocji przeżywanej przez wszystkich, normalne - ostrzegającej np. o niebezpieczeństwie, pozwalającej unikać zagrożeń, pozwalającej podjąć działania zabezpieczające.
- Rodzice i nauczyciele powinni unikać chronienia (często nieświadomego) dzieci przed trudnymi sytuacjami wywołującymi w nich lęk. Jeśli chcemy, by nasze dziecko poprzez wspólną pracę zmieniło lękowe myśli - nie unikajmy sytuacji trudnych, konfrontacja z własnym lękiem pomoże pokonywać własne ograniczenia, wzrośnie samoocena, zaradność.

Źródło:

Deresinska I., Gajdzik M., *One są wśród nas. Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i w domu,* Warszawa 2010.