

Lęk społeczny u dzieci – zaburzenia lękowe, nieśmiałość, fobia społeczna

Przywitaj się, uśmiechnij się, zagadaj do kogoś. Nie bądź taki wstydliwy. Nie ma czego się wstydzić. Dorośli próbują na różne sposoby zachęcić nieśmiałe dziecko do interakcji z innymi. Nie wiedzą jednak, że lęk społeczny nie zawsze da się tak po prostu przełamać. Pokutuje przekonanie, że jeśli nieśmiałe dziecko raz zmusi się do kontaktu z kimś nowym, to już będzie dobrze. Mówi się też, że często lęk społeczny w dzieciństwie jest czymś naturalnym i mija z wiekiem. Niekoniecznie.

Czym jest nieśmiałość dzieci?

Wbrew pozorom nieśmiałość to niezwykle pojemne pojęcie. Używa się go w stosunku do maluchów, które chowają się za rodzicem na placu zabaw; dzieci w wieku przedszkolnym, które odpowiedzi na forum grupy udzielają ledwo słyszalnie. Nieśmiały to w takim razie i ten, który potrzebuje czasu, by nawiązać pierwszy kontakt i ten, który czuje silny lęk w sytuacji ekspozycji społecznej. To także ten, który ma kłopoty z nawiązywaniem relacji. To ktoś, kto czuje się wykluczony i unika zagrożenia.

Przyczyną lęku może być bardzo dużo. Dlatego, by wesprzeć dziecko, trzeba wiedzieć, co właściwie stoi za jego nieśmiałością.

Lęk i fobia społeczna w okresie adaptacji przedszkolnej

Okres przedszkolny to czas wielu wyzwań. To separacja od rodziców, przebywanie poza domem pod opieką innych dorosłych, nawiązywanie kontaktu z rówieśnikami, trening tych interakcji.

Adaptacja do nowej sytuacji jest naturalnym procesem i nie można wymagać, że dziecko od razu wejdzie w nową grupę. Czasem pojawia się spory lęk separacyjny, poczucie bezradności, tęsknota za rodzicami. Niekiedy przedszkolak potrzebuje długiego rozbiegu i możliwości obserwowania grupy, zanim w nią wejdzie. Dobrze, jeśli ma taką możliwość. Może pobawić się z boku, przyjrzeć temu, co robią inni. Zachęcony, niezmuszony, zapewne z czasem podejmie interakcję.

Mały obserwator powoli oswaja się ze środowiskiem. Sprawdza jego zasady, przygląda się relacjom.

Dzieci łatwiej przechodzą proces przedszkolnego przystosowania, jeśli ich rodzice są gotowi towarzyszyć im na kolejnym etapie rozwoju. Okres 3 miesięcy jest to przeciętny czas potrzebny, aby dziecko dobrze i swobodnie poczuło się w nowej sytuacji: uczęszczania do przedszkola.

Po zakończonej adaptacji poziom lęku może być różny. Niektóre dzieci swobodnie podejmują kontakt, występują w przedszkolnym przedstawieniu. Są elastyczne i spontaniczne. Temperament jednak różnicuje to, jak radzimy sobie w różnych sytuacjach. Nie wszystkie dzieci łakną silnych bodźców, jakimi są na przykład wystąpienia publiczne.

Niektóre lepiej czują się w mniejszej grupie, bez grona widzów. Warto pamiętać, że nie zawsze dzieci wycofane, to dzieci cierpiące na zaburzenia lękowe.

Jak obniżyć poziom lęku społecznego przedszkolaka?

Przede wszystkim warto normalizować lęk. Pokazywać, że to naturalne, że w niektórych sytuacjach czujemy niepokój i napięcie. W przedszkolu - nauczyciele w taki sposób pomagają dzieciom nieśmiałym:

- Widzę Zosiu, że wolisz na razie obserwować grupę. Pewnie trochę się boisz. To normalne, czasem każdy się czegoś boi. Jeśli będziesz chciała, pomogę ci znaleźć kogoś do zabawy.
- Zauważyłem Janek, że zabawa w przedstawienie cię przestraszyła. W porządku, czasem czujemy się spięci. Widzę, że się tu skuliłeś. Możemy na razie trochę popatrzeć, co robią inni. A może wymyślimy, co byś mógł robić, by poczuć się lepiej.

Normalizowanie to nazywanie uczuć i podkreślanie, że nie ma w nich nic złego. Małe dziecko nie potrafi samo nazwać swoich uczuć, nie wie, co z nimi zrobić. Potrzebuje dorosłego, by sobie z nimi poradzić. Jeśli sytuacja społeczna je przerasta, naturalne będzie to, że z niej ucieknie. Gdy dostanie czas i towarzystwo dorosłego, jest szansa, że lęk opadnie.

Jak pomóc dziecku z objawami zaburzeń lękowych?

Zadajmy sobie pytania:

- Co czuje dziecko w przedszkolu?
- Jakie sytuacje są dla niego najtrudniejsze?
- Które sytuacje są dla niego najbezpieczniejsze?
- Jakie są jego mocne strony?
- Jakie są jego trudności?
- Jak wyglądają jego relacje w grupie rówieśniczej?
- Na co reaguje wycofaniem?
- Jak kształtuje się jego poczucie własnej wartości?
- Jakie ma wsparcie w rodzinie?
- Jaki jest dom dziecka?
- Jak reagują na jego trudności opiekunowie?
- Czy pojawiają się objawy somatyczne, które mogą być związane z lękiem: bólu brzucha i głowy, zawroty głowy, nudności, zaparcia, biegunki?

Znalezienie odpowiedzi na te pytania pomoże lepiej zrozumieć dziecko. A zrozumienie jest podstawą efektywnego wsparcia.

Jak pomóc dzieciom, którzy wyrażają silny lęk?

Przede wszystkim należy zatroszczyć się o jego emocje. Pamiętaj, by mówić pozytywnie, przedstawiać czas w przedszkolu jako codzienną, ciekawą przygodę, która jest dla dzieci przyjemna i naturalna.

Zagładnij do własnych emocji. Zastanów się, czy w związku z posyłaniem dziecka do przedszkola przeżywasz nieuzasadnione obawy lub poczucie winy. Ćwicz opanowanie, spokój i równowagę. Zwróć uwagę na korzyści, jakie edukacja przedszkolna może przynieść Twojemu dziecku.

Postępuj nauczyciela. Skorzystaj z doświadczenia pedagogicznego wychowawcy w przedszkolu. Uwzględnij jego sugestie i wskazówki, które mogą pomóc Tobie i dziecku.

Postaraj się o odpowiednią frekwencję dziecka w przedszkolu. Aby dziecko szybko „przyzwyczało się” do przedszkola, trzeba zadbać o to, by uczęszczało na zajęcia regularnie. Kiedy dziecko przyprawdane jest i odbierane z przedszkola w „przypadkowe” dni, prawdopodobnie zdecydowanie trudniej będzie mu zaadaptować się do tego miejsca, przyzwyczać do planu zajęć, nawiązać dobre relacje i współpracę z nauczycielami oraz innymi dziećmi.

Jeśli wsparcie udzielane dziecku oraz rodzicom przez nauczycieli przedszkola, nie wystarczy – konieczna może okazać się wówczas pomoc specjalistyczna.

Przygotowała: Lilianna Czempa

Źródło: portal epedagogika; fragmenty przewodnika „Zanim wkroczy specjalista...”