

Stručni rad

# **ANKSIOZNI POREMEĆAJI KOD UČENIKA PRVE TRIJADE OSNOVNE ŠKOLE**

Karmen Porenta

Osnovna šola Karla Destovnika Kajuha v Ljubljani

**Sažetak**

Djeca i odrasli doživljavaju slične ili čak iste oblike anksioznosti, paničnih poremećaja i strahova, poput straha od određenih životinja, grmljavine, nevremena i injekcija, liječnika i na kraju, ali ne i manje važno, straha od učitelja i govora pred razredom. Dakle, život je pun uspona i padova. Svi mi s vremena na vrijeme doživimo stres, tjeskobu, promjene raspoloženja ili neki drugi oblik emocionalnog stresa. Kao odrasli, svu tu emocionalnu patnju prenosimo na svoju djecu. U većini slučajeva na kraju ponovno uspostavimo ravnotežu, ali ponekad nam je za to potrebno malo više pomoći. Pomoć zapravo znači tražiti - to znači ići tamo gdje će mi se pomoći da ponovno pronađem vlastitu moć.

**Ključne riječi:** anksioznost, poremećaji, primjer roditelja, stresori, negativne misli

## 1.Uvod

Anksioznost je psihički poremećaj koji ozbiljno remeti i ugrožava naše zdravlje i kvalitetu svakodnevnog života. Fizičke promjene i promjene u ponašanju vrlo su slične onima koje prate normalnu reakciju na stres. Mogu biti postupni ili početi iznenada. Mogu trajati nekoliko minuta ili se manifestirati kao intenzivan napadaj panike. Ako ti osjećaji potraju, predstavljaju prepreku u svakodnevnim aktivnostima, ako se ta tjeskoba ne može kontrolirati, govorimo o morbidnoj tjeskobi ili anksioznim poremećajima.

Tipične anksiozne misli su:

- Ne mogu to podnijeti!
- Sve će me izluditi!
- Jako sam zabrinuta.
- Svi će me ostaviti.
- Toliko mi se misli mota po glavi.
- Čak i kad je sve divno, brinem što bi moglo poći po zlu.
- Čak i ako dam sve od sebe, osjećam se kao da nisam dovoljno dobar.

## 2.Uzročnici koji utječu na anksioznost kod djece

Istraživanja su pokazala da na dječju anksioznost utječu određeni čimbenici koji je uzrokuju ili održavaju. Ti čimbenici su: geni, roditeljski primjer, roditeljski odgovor, stresori, negativne misli i izbjegavanje.

- *Geni* - pouzdano znamo da tjeskoba može biti prisutna u obiteljima. Osobe s anksioznošću često imaju bliske rođake koji također doživljavaju emocionalne poremećaje. Vrlo često barem jedan roditelj anksioznog djeteta ima iskustva s ovim poremećajem. Jedino djeca s individualno specifičnim fobijama puno rjeđe imaju roditelje s anksioznim poremećajima. Istraživanje je pokazalo da roditelji ne prenose sklonost sramežljivosti ili anksioznosti svojoj djeci putem gena, već svojim temperamentom i osobnošću. I jedno i drugo općenito definira načine ophođenja sa samim sobom, okolinom, životnim zadacima, kao i snagu i dubinu emocionalnih odgovora. Obično su anksiozna djeca puno emocionalnije osjetljiva od ostalih; za to su u velikoj mjeri odgovorni njihovi geni. To ujedno znači i da mogu biti odgovorniji, otvoreniji, iskreniji, puni ljubavi i ljubazniji od drugih, iako njihova osjetljivost ima i negativnih strana: plašljiviji su, skloniji zabrinutosti i depresiji.
- *Roditelji kao primjer* – djeca u svemu oponašaju roditelje. Oni također oponašaju njihov način ophođenja sa svijetom. Ako se roditelj nosi izbjegavanjem situacija, dijete može naučiti da je to način suočavanja sa strahom. To ne znači da ste sami odgovorni za djetetovu anksioznost, ali važno je osvijestiti važnost vlastitog ponašanja u djetetovoj anksioznosti.
- *Odgovori roditelja* – odgovori roditelja i način na koji se nose s dječjim strahovima također igraju ulogu u održavanju tjeskobe. Neki su prezaštitnički nastrojeni, što je razumljivo, ali pritom podržavaju izbjegavanje, što za dijete nije dobro. Neki roditelji unaprijed predviđaju kada će dijete postati anksiozno i počinju mu pomagati čak i kada to nije potrebno. To je osobito istinito u slučajevima kada su i roditelji zabrinuti. Poruka koju šaljemo djetetu je “svijet je stvarno opasan” i “neću moći sam”.
- *Stresori* - svako dijete reagira na određeni način na stresne događaje, poput rastave roditelja ili ugriza psa. Ovo je potpuno prirodno. Međutim, ako je dijete osjetljivo i anksiozno, stresori mogu imati još veći utjecaj i unijeti još veću tjeskobu.

Uobičajeni stresori su obiteljsko nasilje, maltretiranje u školi, loš uspjeh u školi, bolest, razvod roditelja i pojedinačni incidenti (prometna nesreća, pljačka doma, ubod ili ugriz, požar itd.). Takvi događaji također mogu izazvati tjeskobu kod djece. Osim njih, nalazimo i stresore koji mogu biti posljedica djetetovog neobičnog ponašanja (npr. zadirkivanje u školi).

- *Negativne misli* – način na koji razmišljate i ponašate se veliki je dio anksioznosti. Kako odrastamo i sazrijevamo, način razmišljanja postupno učimo od okoline i na temelju svojih iskustava. Anksiozna djeca mogu se usredotočiti na svaku moguću opasnost u svijetu, bilo fizičku (moji će roditelji umrijeti), društvenu (drugi će mi se smijati) ili apstraktnu (tsunami će poplaviti naš grad). Zatim se usredotočuju na takva negativna uvjerenja i tumače događaje kao opasne. Zanimaju dobre stvari i pamte one negativne. Na taj način svijet im se često čini opasnim.
- *Izbjegavanje* - obrasci ponašanja također se uče na primjerima iz okoline i na temelju vlastitih iskustava. Anksiozna djeca izbjegavaju, što je osnovni i automatski dio njihove osobnosti (bježanje). Izbjegavanje može biti otvoreno (ne žele ići u školu) ili prikriveno (naporno rade na zadaći kako ne bi pogriješili). Upravo su izbjegavanje i negativne misli ključni u održavanju tjeskobe. Izbjegavanje čini da se negativne misli čine opravdanim jer dijete ne uči da one nisu istinite. Ne uče pozitivne lekcije o "mogu ja to", "uspjet ću" i "nije tako loše" [2].

Osim toga, poznata su nam i druga objašnjenja za pojavu anksioznosti kod djece. Jedan od tih je takozvani trokutasti model od tri komponente. Neki su istraživači uočili tri komponente koje mogu pridonijeti razvoju anksioznog poremećaja, a to su:

- biološka osjetljivost
- osobnost
- stres.

Biološka osjetljivost je na neki način ekvivalentna genima odnosno naslijeđenim karakteristikama, koje ponekad uključuju "osjetljivu" dispoziciju ili temperament. To znači povećanu osjetljivost na podražaje (svjetlost, zvukove, dodir itd.) i emocionalnu osjetljivost. Takva su djeca sklonija anksioznosti. Djetetova jedinstvena osobnost formira se u interakciji temperamenta s ranim životnim iskustvima, posebice u obiteljskom okruženju. Ako je dijete osjetljivog karaktera, u kombinaciji s određenim životnim iskustvima, može razviti specifičan obrazac crta ličnosti koji može dovesti do anksioznosti.

Ove osobine ličnosti su:

- jak osjećaj odgovornosti,
- nemogućnost opuštanja,
- visoki standardi postignuća,
- sklonost ugađanju drugima,
- neodlučnost,
- pretjerana osjetljivost na kritiku ili odbacivanje,
- sklonost zabrinutosti.

Dodavanje stresnih okolnosti i različitih stresora koji mogu potaknuti anksioznost povećava vjerojatnost razvoja anksioznog poremećaja [3].

### 3. Tehnike opuštanja anksioznih učenika

Jedan od najučinkovitijih načina za upravljanje tjeskobom su tehnike opuštanja. I sama najčešće koristim tehnike disanja, koje su vrlo jednostavne i imaju trenutni umirujući učinak, te tehnike opuštanja mišića, koje pomažu u oslobađanju tjelesne napetosti, na redovnoj nastavi ili u produženom boravku. Kao i za svaku tehniku ili vještinu, tako i za tehnike opuštanja vrijedi da ih je najprije potrebno savladati, a potom redovito prakticirati jer se samo tako postiže željeni učinak. Za početak ih prvo pokažem učeniku i vježbam s njim. Prvo zamračim sobu ili učionicu, učenici to već vole, i pustim tihu glazbu.

Tehnike opuštanja prakticiraju se ležeći ili sjedeći, bez tjelesne odjeće i obuće. Ovo zajedničko vrijeme nazivam tihim leptirima. Nakon što djeca savladaju tehnike opuštanja, mogu ih koristiti kad god se osjećaju napeto, primjerice prije škole ili prije spavanja.

Najčešće koristim tehniku mirnog disanja i tehniku opuštanja mišića. Tehnike izvodim na satu kada primijetim da učenik ima nekoliko njih je emocionalno potreseno i teže prati nastavu, pa jednu od tehnika izvodim s cijelim razredom:

- *Smireno disanje* - ovom tehnikom učenici se mogu brzo smiriti, opustiti i vratiti osjećaj kontrole. Djecu učim mirnom disanju na vrlo jednostavan način, odnosno puhanjem mjehurića. Tehnika disanja za puhanje mjehurića je ista kao i za mirno disanje, samo što pazim da djeca pričekaju nekoliko sekundi prije nego što ispuhaju sljedeći mjehurić. Ujedno im objašnjavam da time uče mirno disati. Učenici polagano udišu kroz nos, a zatim još sporije, smireno izdišu zrak kroz usta uz siktanje. Naglašavam da je važno da polako udišu i još sporije izdišu, inače bi mjehurić mogao puknuti! Na svakoj vježbi pohvaljujem učenike za dobro odrađenu vježbu.
- *Opuštanje mišića* – druga strategija relaksacije, opuštanje mišića, uz pomoć koje dijete odnosno učenik uči opuštanju tijela. Pritom opušta određene skupine mišića, a zatim ih opušta. Tako da može razlikovati napetost od opuštenosti. Opuštanje mišića također pomaže u ublažavanju fizičkih problema kao što su glavobolje i bolovi u trbuhu. Štoviše, uz pomoć opuštanja tijela poboljšavamo san i lakše zaspimo. Odredim vrijeme opuštanja, obično 15 do 20 minuta, zamračim prostoriju i za pozadinu odaberem mirnu dječju glazbu. Pridržavam se uputa o opuštanju tako da učenici najprije duboko udahnu kroz nos i zadrže dah dvije sekunde, zatim polako izdahnu, ponovno udahnu i napuhnu trbuh poput balona, pa opet polako izdahnu. Protežu noge i snažno napinju mišiće. Noge se samo odižu od tla, stopala su ispružena do točke, učenici drže 5 sekundi i zatim otpuštaju. Noge samo otpadaju, mekane su ko špagete. Uz to polako dišu. Ispruže lijevu ruku i zamisle da u ruci imaju meku loptu. Snažno je stisnu. Osjete napetost u šaci i dlanu, drže je 5 sekundi. Ruka omekšava i opušta. Zatim desnom rukom stisnu meku loptu. Zatim učenici napinju ramena i vrat. Stisnu ramena do glave kao da se žele sakriti između ramena. Dižu ih do ušiju. Tako drže napetost do 5 sekundi. Zatežu i trbuh kao da je slon stao na njega, snažno ga guraju prema unutra, ispuhuju zrak, a učenici se obično smijuckaju, zadovoljni i sretni. Na kraju naprežu lice. Zgnječe ga koliko god mogu. Stisnu oči, nos, usta, naboraju čelo i obraze što je više moguće. Stišću, drže i otpuštaju.

## 4. Zaključak

Mnogi roditelji rano primijete da im djeca imaju problema u određenim situacijama. Emocionalno su razdražljiva, impulzivna i teško se kontroliraju, no nekako to ne shvaćaju ozbiljno, vjerojatno misle da će se s vremenom i djetetovom dobi ta emocionalna zbunjenost smiriti, ali nažalost to nije tako. Ovaj emocionalni stres skriven je u djetetovoj podsvijesti i treba ga izliječiti ili iskorijeniti. Kako problemi s vremenom eskaliraju, roditelji se osjećaju bespomoćno i zbunjeno jer ne znaju kako pomoći djetetu. Srećom, postoje mnoge stvari koje roditelji mogu učiniti kako bi naučili svoju djecu kako se nositi s tjeskobom i sličnim emocionalnim stresom. Na tržištu postoji mnogo vježbi, tehnika i metoda kojima si možete pomoći sami, a sve je više i terapeuta koji majstorski otklanjaju tjeskobu. Važno je svakodnevno vježbati tehnike s djetetom jer se jedino tako može poboljšati djetetovo emocionalno stanje. Vještine snalaženja i hrabri koraci uvijek su nagrađeni pohvalama, no ključno je da možemo biti uzor djeci da se suoče sa svojim strahovima, da riskiraju i tako steknu samopouzdanje.

Stručnjaci za dječji razvoj također su primijetili da su određeni strahovi češći u određenim godinama. Primjerice, normalno je da mlađa djeca osjećaju tjeskobu u blizini nepoznatih osoba, dok se starija djeca donekle boje nastupa pred vršnjacima.

## 5. Literatura

- [1.] Bajželj M., Voglar V., Blagojević D. (2022). URL; <https://www.mojpsihoterapevt.si/anksioznost>
- [2.] Rapee, Ronald M. et al (2008): Helping Your Anxious Child: a Step-by-Step a. Guide for Parents. New Harbinger Publications Inc.
- [3.] Foxman, Paul (2004): The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal. Hunter House Inc.
- [4.] Dernovšek M., Kladnik e. M., (2011). Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami. Priročnik za starše in družinske člane otrok z anksioznimi motnjami ter vse ostale, ki jim želijo pomagati pri premagovanju težav z anksioznostjo @ Društvo DAM, društvo za pomoč osebam z anksioznimi motnjami in depresijo.