

## Sięgnij po pomoc

### EMOCJONALNOŚĆ DZIECKA

#### - LĘK PRZED SZKOŁĄ

Prawie wszystkim lęk i strach przytrafiają się w życiu dość często. Doznawanie lęku i strachu chroni nas przed przykrymi doznaniem, często chroni nas przed urazami, czyli pełni rolę bezpiecznika w ochronie naszego zdrowia.

Jak powstaje lęk?

Lęk tworzy się na bazie naszych własnych doświadczeń lub obserwacji doświadczeń innych ludzi. Jeżeli przydarzyło nam się kiedyś mieć bezpośredni kontakt z płomieniem i doznaliśmy przykrego uczucia pieczenia, to w przyszłości będziemy starali się unikać sytuacji, które narażałyby nas na takie przykre doznania. W ten sposób strach i lęk przed przykrym doznaniem wynikającym z wcześniejszego doświadczenia chroni nas przed urazem.

Lęk jest zjawiskiem dość złożonym. Obok odczuć emocjonalnych pojawiają się zmiany fizyczne. Gwałtowny lęk powoduje gwałtowne bicie serca, przyspieszony oddech, może pojawić się ściskanie w dołku, w klatce piersiowej, osłabienie mięśni, drżenie rąk i nóg, mrowienie itp. Lękowi towarzyszy wiele zmian fizjologicznych. Zmiany te określane są jako „fenomen walki lub ucieczki”, ponieważ stanowią one fizyczne przygotowanie do tych czynności a czynności te mają nas ochronić od niebezpieczeństwa.

Lęk i strach mogą być wywoływane nie tylko zjawiskami fizycznymi ale także sytuacjami społecznymi w jakich może się znaleźć człowiek.

Sytuacje społeczne są oczywiście bardziej złożone i zjawisko lęku może być także bardziej złożone, ale celem jest ciągle mechanizm obronny.

Przykładem sytuacji społecznej jest środowisko szkolne, w którym źródłem lęku może być wiele czynników. Może to być znęcanie się rówieśników nad uczniem, może to być

lęk przed nauczycielem, może to być lęk przed niską oceną, przed klasówką czy sprawdzianem. Lęk nie pojawia się tylko wtedy, gdy powstaje fizyczne zagrożenie. Strach może pojawiać się na myśl o czymś, co będzie miało miejsce w przyszłości. Strach może być wywołany wiadomością, głosem innej osoby, obrazem sytuacji, ale też może pojawić się pod wpływem naszych własnych myśli i wyobrażeń.

Myśl o niemożności zrealizowania własnych dążeń (np. uzyskania wysokiej oceny) może wywoływać lęk, który często jest lękiem „paralizującym”. Natężenie tego uczucia jest sprawą indywidualną. Niektórzy odczuwają lekki niepokój, a inni paralizujący lęk.

Nadmierny lęk, nieadekwatny do sytuacji, często powtarzający się, bywa nazywany fobią.

Dziecko w zetknięciu z sytuacją szkolną przeżywa często niepokój. Dzieci mają duże zdolności adaptacyjne, dlatego lęk przed nieznanym szybko mija.

Inną przyczyną niepokoju może być lęk przed oddzieleniem od matki i chociaż jest to niepokój dość powszechny, większość dzieci dobrze sobie z nim radzi. U nielicznych lęk ten może przerodzić się w fobię szkolną.

Jedną z form unikania stresu związanego ze szkołą są wagary. Nie zawsze wagary są przejawem lęku. Wagarowicz nie odmawia pójścia do szkoły, wychodzi z domu, a potem sam lub w towarzystwie kolegów spędza czas i gdy kończą się zajęcia szkolne - wraca do domu.

Natomiast ofiara fobii szkolnej otwarcie odmawia pójścia do szkoły i nie ma skłonności do zachowań przestępczych, przypisywanych wagarowiczom.

Lęk przed szkołą może być spowodowany przemocą indywidualną

lub instytucjonalną. Niektóre dzieci chroniąc się przed szkołą wyolbrzymiają drobne dolegliwości. Starsze dzieci mogą wyjaśniać, że nie chcą iść do szkoły bo boją się być obiektem kpin, rozbierania na oczach innych dzieci, obawiają się trudności w nauce lub sporcie albo boją się zachowań nauczyciela.

Często u tych dzieci pojawiają się takie symptomy jak: ból głowy, nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha, bóle mięśniowe, osłabienie, drżenie ciała.

Zazwyczaj fobia tego rodzaju rozwija się stopniowo; początkowo objawia się jako niechęć pójścia do szkoły, która stopniowo wzmaga się do tego stopnia, że jawna odmowa staje się jedynym sposobem radzenia sobie z tą niechęcią.

Inną przyczyną lęku przed szkołą może być niesystematyczna praca domowa ucznia. Zaległości w lekcjach tak narastają, że ich ogrom przeraża ucznia. Wtedy konieczna jest pomoc pedagoga szkolnego i rodziców, aby pomóc uczniowi nadrobić zaległości. Wtedy lęk mija.

Leczenie fobii szkolnej obejmuje psychoterapię z udziałem rodziców. Psychoterapeuta pomaga dziecku tworzyć pozytywny obraz szkoły i najczęściej po kilkakrotnych spotkaniach uczeń zaczyna sobie radzić z trudnymi sytuacjami szkolnymi. Czasem konieczna jest zmiana szkoły, jeżeli występuje lęk przed reakcją nauczyciela i nauczyciel nie jest skłonny do współpracy z rodzicami.



Zenon Kowalczyk

#### SPROSTOWANIE

W poprzednim numerze Informatora Parafialnego omyłkowo po raz drugi zamieszczony został tekst „Emocjonalność dziecka – gniew”. Za zaistniały błąd bardzo przepraszamy Czytelników i Autora. Redakcja