

POGOSTE IZJAVE ANKSIOZNIH OTROK

"BOLI ME TREBUŠČEK."
"MISLIM, DA BOM BRUHAL."

Bolečine v trebuhu so zelo pogoste pri tesnobnih otrocih, saj v stiski tesnobe telo preusmeri pretok krvi iz trebušnih organov v možgane, kar upočasni prebavo. Ta izkušnja lahko povzroči slabost..

"NISEM LAČEN"

Ko se prebava zaradi anksioznosti ustavi, je tudi potreba po jedi manjša.

"VROČE MI JE."
"NE MOREM DIHATI."

Napad tesnobe, t.i. panični napad lahko povzroči potenje, hitro bitje srca, tresenje ali tresenje, zasoplost, bolečine v prsih, omotico, lahkotnost, mravljinčenje in mrzlica.

"BOLI ME GLAVA."

Tudi tesnobni občutki ali panični napad lahko povzročijo glavobol.

"ALI LAHKO OSTANEM DOMA?"
"NOČEM V VRTEC/ŠOLO!"

Otroci s tesnobo se lahko začnejo izogibati stresnim situacijam.

"NE PUSTITE ME TU."
"KDAJ BO PRIŠLA MAMI?"
"RAD BI ŠEL DOMOV."

Zaskrbljeni otroci v stresnem okolju ali situaciji bodo navadno prosili, da se odpravijo, da se umaknejo od stresa.

"NE MOREM!" »NE ZNAM!«
"ALI MI LAHKO TO TI NAREDIŠ?"

Zaskrbljeni otroci običajno pričakujejo popolnost od sebe, zato se izognejo težjim nalogam, da ne bodo naredili napake.

"ŽAL MI JE."
»SE OPRAVIČUJEM.«

Ker so tesnobni otroci običajno strogi do sebe, se pretirano opravičujejo, zlasti za majhne stvari.

"AMPAK KAJ, ČE ...?"
"STE PREPRIČANI, DA...?"

Anksiozne otroke običajno nenehno skrbijo, da sledi "katastrofa", "nevarnost",

"SI JEZEN NAME?"

Mnogi anksiozni otroci bodo iskali nenehno odobravanje drugih. Komentarje drugih vzamejo kot kritiko.

"NIHČE SE NOČE IGRATI Z MANO."
"NIMAM PRIJATELJEV."

Zavračajo povabila v igro, čeprav igro vrstnikov radi opazujejo. Doma potarnajo, da se nihče ne igra z njimi.

ZNAČILNO VEDENJE ANKSIOZNIH OTROK

- 1** Pogosto jokajo. Hitro se »zlomijo«. Izgleda kot da jih v jok spravijo »malenkosti« (npr. pogled, če jih ogovorimo, ko napovemo, kaj sledi,...).
- 2** Deluje izjemno občutljivo. Znajo biti empatični, sočutni, pravični, pošteni,...
- 3** Pogosto so otožni, žalostni.
- 4** Pogosto so zaskrbljeni. Z lahkoto se prestrašijo.
- 5** So razdražljivi. Hitro vzkopijo.
- 6** Stvari jemlje zelo osebno. Komentarje vzamejo za kritiko in osebni poraz. Zahtevo doživljajo kot kritiko.
- 7** Težave imajo pri osredotočanju in koncentraciji, saj so njihove misli polne skrbi pred nevarnostmi, neuspehom, kritiko,...
- 8** Ponoči se zbuja z jokom zaradi slabih sanj ali nočnih mor.
- 9** Obnašajo se obsesivno kompulzivno, npr. pretirano umivanje rok, urejanje predmetov na določen način, tapkanje s prstom,...
- 10** Izognejo in preprečijo možnosti za druženje z vrstniki. Izognejo, pobegnejo ali celo skrijejo se stresnim situacijam.
- 11** Najrajši bi ostali doma. Oklepajo se staršev, želijo ostati v njihovi prisotnosti.
- 12** Pogosto jih boli trebušček in glava.

JE MOJ OTROK ANKSIOZEN?

KAKO SE ODZOVEMO?

TU SEM S TEBOJ.

Si na varnem.

Zadihajva v
skupnem ritmu!

Odprimo okno!

PONUJMO KOZAREC VODE

RAZTEGNIVA MIŠICE IN PREPODIVA "STRAHČEVO"
ENERGIJO

*Se premaknemo, gremo v gibanje, sprehod, tek
zaplešimo, zapojemo, ...*

**Telo se oglaša in ti sporoča, da
doživlja stisko!**

POIMENUJ, KAJ SE TI DOGAJA V TELESU – Kje, kako se občuti in
kako veliko je?

NARIŠI!

Povej mi več o tem, kar doživljaš!

ALENKA ŽAVBI

svetovalna delavka, zakonska in družinska terapevtka stažistka