

SPOZNAJMO NOTRANJI SVET ANKSIOZNIH OTROK IN JIM POMAGAJMO

ALENKA ŽAVBI, SVETOVALNA DELAVKA, ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPEVTKA STAŽISTKA

V času epidemije COVID 19 so anksiozni otroci, ki imajo težave z ločitvijo od staršev, verjetno pomirjeni, saj so v varnem krogu domačih. Njihova stiska bo narastla ob ponovni vrnitvi v vrtec ali šolo. Tisti anksiozni otroci, ki pa doživljajo strah pred boleznimi, okužbami, smrtjo, pa v tem času skupaj z njihovimi starši doživljajo ogromno stisk in nemoči. Kako vemo, ali je naš otrok »le« prestrašen ali pa ima težave s tesnobo ter kako mu lahko pomagamo?



Kadar se enoletni otrok na vratih igralnice ovija mamine noge, neutolažljivo joka, ne želi vstopiti, si otrokovo vedenje razlagamo kot ločitveno stisko od mame. Če to počne petletni otrok, mu zelo hitro in krivično pripišemo, da je razvajen, da ga imajo starši preveč zavitega v vato. Preden naredimo prehitro zaključek, preverimo, ali ni morda otrok anksiozen.

Prepričana sem, da je strah eno od čustev, ki smo ga v tem času vsaj za hip začutili tako starši kot otroci. Seznam je lahko zelo dolg: strah pred druženjem in dotikanjem, strah pred okužbo, strah pred smrtjo, strah pred izgubo službe, strah pred revščino, lakoto, strah pred izbruhom družinskega nasilja,...

S strahom samim po sebi ni prav nič narobe, pravzaprav igra pomembno vlogo v našem življenju, saj nas opozori na nevarnost in previdnost. Težava nastopi, kadar je naša občutljivost na strah v stalnem pogonu in postanemo nemočni ujetniki lastnega notranjega doživljanja.

Nekateri strahovi kot so strah pred temo, pošastmi, ločitveni strah so del normalnega otrokovega razvoja, povezani predvsem z zrelostjo možganov. Vsak od njih se pojavlja v določenem razvojnem obdobju in v nekem časovnem obdobju na srečo otrok kot zaskrbljenih staršev tudi izzvenijo. Pretiran strah, ki se pojavlja izven razvojnih obdobj, za katere je načeloma značilen, ter pri tem moti otrokovo funkcioniranje, lahko nakazuje težave anksioznosti.

Kadar otrok odreagira na »realno obstoječo nevarnost«, govorimo o strahu. Anksioznost je otrokova reakcija na »nevarnost, ki se lahko pojavi«.

»Bojim se, da se bo očka okužil z virusom, ker je šel v trgovino. Bojim se, da bo okužil babico in bo umrl,« sta strahova, ki sta trenutno lahko povsem realna in otrokova zaskrbljenost je tako povsem upravičena. V kolikor pa je otrok zaskrbljen, da bi se okužil ali da bo nekdo umrl, v okoliščinah, ki ne predstavljajo neko realnost za te skrbi, se proti tem tudi sam izogibal stikom, pretirano skrbel za higieno, takrat pa že lahko govorimo o anksioznosti.

Pri otroku, ki ga pesti anksioznost, je prisotna stalna zaskrbljenost. Večino časa so njegove misli usmerjene v to, kaj vse neprijetnega se mu lahko pripeti. Lista možnosti, kaj vse gre lahko narobe, se nikoli ne konča, s čimer pa je otrok v stalni čustveni preplavljenosti. Pretirano vzbujenje avtonomnega živčnega sistema lahko vodi v potenje, razvijanje srca, vrtoglavice ter dihalne stiske.

Otrok tako večino svoje energije porabi za »stalno pripravljenost« na reagiranje na morebitno nevarnost, kar je izjemno izčrpajoče. Takšen otrok težko sledi trenutnemu dogajanju okrog sebe in hkrati težko osvaja ostale razvojne naloge.

Največkrat opazimo, da so njegove socialne spretnosti zelo okrnjene. Ker mu običajno zelo veliko pomeni, kaj drugi mislijo o njem, se boji neuspeha, do sebe ima visoka pričakovanja, se vrstnikom in socialnim interakcijam prične izogibati.

Dobro je, da se zavedamo, da otrokovi poskusi obvladovanja tesnobe z izogibanjem težavo le še poslabša.

Ko se otrok izogiba, se tesnoba trenutno zmanjša. Otrok se za kratko obdobje počuti bolje. Vendar občutki tesnobe ne izginejo, otrok je še vedno na čustvenih obratih alarmnega stanja.

Eden najbolj zahrbtnih stranskih učinkov izogibanja je generalizacija - od začetnih anksioznih dražljajev do množice stvari ali situacij, ki se jim je treba izogibati.

Če se otrok na začetku izogiba dotika straniščne školjke, se le to nadaljuje v strah pred dotikanjem česarkoli v kopalnici in nato celo izogibanju kopalnic. Otrok nazadnje uporablja le eno stranišče, običajno točno določeno domače stranišče. Tako postane ujetnik lastne hiše ter lastnih strahov. V njegovem telesu pa se dogaja prava drama hiše strahov.

Anksioznost se pojavlja v različnih oblikah in obsegu

Otroci preplavljeni z anksioznostjo so čustveno zelo odzivni. Poleg tega, da so boječi, nagnjeni k zaskrbljenosti in potrnosti so tudi zelo odgovorni, iskreni, pošteni, ljubeči in prijazni.

Na splošno ima anksiozen otrok težave ob odhodu od doma, odhodu v vrtec ali šolo, ne izbira dodatnih dejavnosti, izmika se otroškemu igrišču, obiskom družinskih prijateljev, upira se novim, neznanim in nepredvidljivim situacijam.

Preplavljen s skrbmi bo potarnal o bolečini v trebuščku, glavobolu in če ga ne bomo vzeli resno, se bo pričel tresti, jokati, tudi upirati, postal bo razdražljiv. Sočasno se pojavijo tudi težave s spanjem in hranjenjem.

Takšen otrok se težko sprosti. S strahom, da bo padel in solzami na obrazu, bo tekel v skupini vrstnikov pri vodeni vadbi; v vrtcu bo stalno pogledoval k vratom, doživljal bo stisko, kadarkoli se bo na vratih pojavila kakšna oseba; zamrznjen bo stal sredi igralnice, ker se bo bal povedati, da bi se šel igrati k drugi mizi; pričel bo jokati, ko ga bo vzgojiteljica spodbudila, da nekaj nariše, ...

Ocenjuje se, da se z anksioznostjo srečuje med 10-20% otrok. Deklice imajo večje »kulturno dovoljenje«, da zaskrbljenost izrazijo, medtem ko so dečki svoj strah primorani preoblikovati v moteče vedenje, saj se od njih ne pričakuje, da bi jih bilo strah.

Starši sprva menijo, da je njihov otrok v obdobju trme in bo samo po sebi minilo. Vzgojitelji pričnejo sumiti na neprimerno, predvsem popustljivo vzgojo. Vse skupaj prične skrbeti, ko so otroci že starejši in »trmasto« obdobje kar vztraja in se oviranosti zaradi pretirane zaskrbljenosti nizajo ena za drugo.

Spregledani otroci z nezdravljeno anksioznostjo so izpostavljeni večjemu tveganju razvoja socialnih in akademskih težav, kasneje tudi anksiozni motnji ali depresiji.

Kako pomagamo otroku?

Starši smo otrokom zgled - manj v tem, kar povemo, bolj v tem, kako se sami spopadamo s težavami. Precej pogosto ima vsaj en od staršev anksioznega otroka tudi sam izkušnje z anksioznostjo.

Vsak od nas ima svoj način obvladovanja strahu – od prepevanja melodij, zbijanja šal na svoj račun, iskanja ostankov čokolade ali pijače, pretirane športne aktivnosti do grizenje nohtov, razdražljivosti,... Največkrat se situaciji, ki povzroča strah želimo izogniti. Če se starš sooča s svojo anksioznostjo tako, da se situacijam izogiba, se otrok nauči, da je to način za obvladovanje strahu.

Odzivi staršev in način, kako se soočamo s strahovi otrok tudi na nek način igrajo vlogo pri ohranjanju anksioznosti. Nekateri starši delujemo preveč zaščitniško, nekateri vnaprej predvidimo, kdaj bo otrok postal anksiozen in mu pričnemo pomagati tudi takrat, kadar ni potrebno. To velja posebej v primerih, ko so anksiozni tudi starši. Sporočilo, ki ga otroku s tem pošiljamo, je "svet je resnično ne-varen" in "ne boš zmogel sam".

Anksioznost in z njo povezani panični napadi imajo pri vsakem človeku svojo specifično funkcijo, zato se je smiselno odpraviti na lastno pot odkrivanja vsebin, pred katerimi nas ščiti.

Pogosto se zgodi, da je anksioznost obrambni ščit zgodnje travme, ki nezavedno biva v telesnem spominu.

Dokler je travma še prezahtevna za posameznika, da bi se z njo soočil, bo telo s pomočjo tesnobe nekontrolirano od njegove volje opozarjalo in klicalo po razrešitvi.

Zatorej raziščimo svojo anksioznost in poiščimo lastne mehanizme, kako se z njo soočiti.

Umirimo sebe in otroka

Ko umirjamo sebe, učimo umirjati otroka. Otrok se ne more umiriti ob vznemirjenem, kaotičnem staršu, staršu, ki ne zmore pomiriti sebe. Ko se umirimo, otroku sporočamo, da smo močnejši in večji od njegovih težav, zato se na nas lahko zanese. Šele takrat začuti, da je v našem naročju varno poiskati zavetje.

Otrok se bo naučil obvladovati lastne telesne senzacije in čustvene vrtince le ob nekom, ki mu jih bo najprej pomagal obvladovati. Ob sebi potrebuje čustveno stabilnega odraslega, ki v njega verjame, ki mu verjame, kako se počuti in verjame, da zmoreta skupaj to tudi prebroditi.

Ob umirjenosti in prisotnosti starša se uči, kako se obvladuje vznemirjenost. To stori tako, da se sam najprej notranje umiri, sprejme otrokov strah. Otrok ponotranji staršev način regulacije in na osnovi tega izgradi lasten regulativni sistem.

Otroci niso namerno anksiozni in ne preverjajo naših meja potrpežljivosti, čeprav se počutimo, kot da smo na preizkušnji. Otroci niso anksiozni zato, ker so razvajeni ali trmasti, njihova anksioznost je odraz njihove trenutne sposobnosti samokontrole.



Stisko poimenujmo!

Namesto, da si govorimo, da nas naj ne bo strah ali ga celo skušamo ignorirati, je pomembno, da občutja, ki preplavljajo naše telo, sprejmemo. Prenehajmo potiskati tesnobo ob stran in si jo dovolimo čutiti. Stiska se pogosto zmanjša že zgolj s tem, ko zberemo pogum in o njej spregovorimo. Torej, ko bomo otroku pomagali in poimenovali, kar doživlja, bo nekaj njegove zaskrbljenosti skopnelo. To nam in otroku daje moč, da se usmerimo v aktivnosti, ki nam vlivajo varnost.

Kako otroku predstaviti »anksioznost«?

Otroku tesnobo lahko predstavimo s pomočjo prisprodebe, recimo zmaja. Poglejmo, kako ukrotiti zmaja.

Narišemo ali izdelamo ogromnega zmaja, ki je večji od otroka. Otroku predstavimo zmaja. To je zmaj Direndaj, ki se hrani z našimi strahovi. Naštejmo nekaj primerov otrokovih strahov in oblik izogibajočih vedenj. Prebudi se, divja in je večji od nas, vsakič ko ga hranimo. Bolj ga hranimo, bolj divja.

Ta isti zmaj pa se umiri, spi in ne povzroča nevšečnosti, kadar ga ne hranimo s svojimi skrbmi. Zmaj se pomanjša vsakič, ko umirjeno dihamo, ko sprostimo svoje dele telesa, ko mislimo na lepe stvari.

Najbolj pa to zverco ukrotimo, jo pomanjšamo in se z njo celo lahko igramo tako, da se svojim strahovom zaradi naših skrbi ne izogibamo.

Potrdimo čustveno dogajanje

Se spomnite vašega osebnega »otroškega« strahu? Si lahko priključete doživljanja takrat? Strah vas je bilo, vam pa so rekli, da delate slona iz muhe, da pretiravate, da bo minilo,... Kako ste se takrat počutili, ko vas niso jemali resno? Kako se počutijo otroci, katerih starši ali vzgojitelji zavijejo z očmi, ko zagledajo njihov zaskrbljen pogled?

»Ne bodi mevža! Sosedov Tine se pa tega ne boji,« preprosto zamenjajmo s kratkimi izjavami, s katerimi ne zanikamo ali minimaliziramo pač pa potrdimo otrokovo doživljanje. Npr. »Strah te je!«, »To, kar doživljaš, je strah.«, »Pridi, premagajva ta strah!«, »Glej, tukaj s teboj sem, dokler strah ne zapusti tvojega telesa.«

Izogibajmo se vrednotenju, sramotanju, posmehovanju, poniževanju, primerjanju ali obsojanju. Nasprotno, otroku s svojim odzivom kot besedami dokažimo, da smo z njim v njegovem doživljanju strahu.

Strah poimenujmo tudi telesno, npr. »Strah te je in glas se ti tresse. Strah te je in srček ti razbija,« Ko bo otrok svoj strah poimenoval tudi preko telesnih zaznav, se bo le ta v telesu tudi sprostil. Ko vam otrok pove, da so se mu tresle hlačnice, ko je pripovedoval pesmico pred vso skupino, ste nanj lahko ponosni, saj se svojega strahu zaveda in mu le ta ni vzel poguma.

Otroku s svojim odzivom kot besedami dokažimo, da smo z njim v njegovem doživljanju.

Otroku ponudimo svojo pristno prisotnost, čas, pogled, glas, objem, strukturo, izbor, pogum,...

Otroku ponudimo sočuten pogled, dotik, objem ter pomirjajoč glas. Prav nežen ton glasu je tisti, s katerim otroka pritegnemo v stik na poti k umiritvi.

Na tesnobo otroka odreagirajmo tako, da s svojimi dejanji otroku damo vedeti, da smo tam izključno zanj in da nobeno drugo opravilo nima prednosti pred njim.



Anksiozen otrok sprememb ne mara preveč. Živeti želi v varnem, predvidljivem svetu. Spremembe naj bodo zato postopne in napovedane. Izogibajmo se presenečenjem. V nove situacije ga spremljajmo ter se nato postopno umaknimo.

Prav tako ga v stisko spravi prevelika izbira. Če ga peljemo v trgovino z igračami in mu rečemo, da si lahko izbere eno igračko, bo pri tem zelo verjetno doživel stisko in nakupovanje se lahko spreobrne v beganje, neodločnost ter nazadnje v jok. Pomagamo mu tako, da skupaj z njim okrnimo izbor na dve, tri igračke, med katerimi naj izbira. Enako velja pri drugih izbirah: kaj bo jedel, kaj bo oblekel?,...

Čeprav živimo v času, ko časa ni nikoli dovolj, pa vendar, dajmo otroku čas, ki ga potrebuje. Ko pridemo na obisk, se 20 minut samo ovija nas. Nič hudega. Ta čas je zelo pomemben in močan – je čas, da otrok začuti varnost. Brez njega je otrok vržen v »nevarnost« in otrpne. Ne silimo ga, da se gre igrati z drugimi. Vse se zgodi ob svojem času.

Kadar otroku uspe ostati miren, čeprav se boji, ga nujno pohvalimo– povejmo, da smo opazili, kako se je trudil in da mu je uspelo in ne pozabimo povedati, da je bil pogumen in da je lahko ponosen sam nase.

Otroka, ki uspe preživeti obisk pri zobozdravniku brez napada panike, pohvalimo in nagradimo.

Pogovor o doživljanju strahu

Ob pogovoru o samem viru strahu, vodimo otroka do ugotovitve, ali je strah utemeljen in s tem sploh potreben ali ne.

Skupaj z otrokom poiščimo alternativne poti, da bi se pred njim zaščitili. Torej, če je otroka strah teme, si lahko pomaga z nočno svetilko; če ga je strah okužbe, se zaščiti z rednim umivanjem rok,...

Ko se z otrokom pogovarjamo o strahu, je dobro, da mu omogočimo, da ga opiše. Pri tem mu pomagamo, kje v telesu čuti strah, kaj tisti del telesa takrat počne, če bi tisti del telesa dobil glas, kaj bi povedal. Ko govorimo o svojih telesnih občutkih, jih lažje prepoznavamo in obvladujemo.



Otroka opremimo za soočanje z lastno stisko

Zavedati se moramo, da anksioznosti ne moremo povsem izkoreniniti, lahko pa se jo naučimo obvladovati. V resnici nihče ni povsem netesnoben, razlikujemo se v tem, kakšna je naša odpornost na stres in opremljenost za regulacijo.

Otroka opremimo s spretnostmi, ki mu omogočajo prepoznavati in obvladovati anksioznost. Ob tem imamo priložnost, da se tudi sami naučimo in vzpostavimo notranji sistem obvladovanja stresne vzburjenosti.

Načini, ki pomagajo znižati raven anksioznosti so tehnike sproščanja in dihanja, vaje čuječnosti, vaje mišične relaksacije, tehnike pozitivnega vizualiziranja varnega prostora ter tehnike postopnega izpostavljanja objektu ali situaciji, ki povzroča tesnobo. Najstnikom pomagajo tudi tehnike pozitivnega, spodbudnega notranjega govora.

Ker so predšolski otroci konkretni misleci in potrebujejo konkretno izkušnjo, pri tem uporabljajmo lutke, prisposode, risanje, pesmice, oblikovanje iz plastelina, gline, peskovnik z živalcami,...

Pomaga, če imajo možnost izdelati, izbrati izmed plastičnih živalic ali narisati ter v igri vlog oživiti pošast, ki jim nagaja. Ko v rokah držijo malo pošast, ki jim v telesu in mislih predstavlja velikansko nadlogo, imajo lahko prvič v življenju občutek moči in kontrole nad njo.

Protistrašna pesmica

STRAHEC MALI TI, BAV-BAV,
Z MANO SE NE BOŠ IGRAL.
PIČIM TE IN REČEM BU,
PA IZGINEŠ BREZ SLEDU.

01

DIHANJE S PRSTKI

Otroka s prstkom vodimo po dlani. Ko gremo po posameznem prstu navzgor počasi vdihuje, ko gremo po prstu navzdol počasi izdihuje. Prepotujemo skozi vse prstke na dlani, za hec pa se lotimo še prstkov na stopalu.

02

SEKANJE DRV

Stojimo v razkoraku, roke iztegnemo nad glavo in globoko vdihnemo. Predstavljamo si, da imamo v roki sekuro, s katero sekamo drva. Naredimo hiter in močan predklon z iztegnjenimi rokami in globoko izdihnemo.

03

STISKANJE ŽOGICE

Otroku ponudimo žogico, ki jo stiska v dlaneh. Nato mu damo izziv, da skuša žogico stisniti še s stopali in drugimi deli telesa: s komolcem, kolenom, pazduho, kolkom, ... Nato povabimo otroka, da se uleže na blazino, odroči roke in noge. Vodimo ga od glave do stopal. Ob vsakem postanku otroka povabimo, da skrči in sprosti tisti del telesa. Najprej vajo vodite vi, nato naj navodila podaja še otrok. S takšno vajo se otrok nauči sproščati posamezne dele telesa ter zazna razliko med napetostjo in sproščenostjo.

