

Podpora krepitvi duševnega zdravja

ANKSIOZNOST PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

dr. Barbara Horvat Rauter,
univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA

Julija Pelc,
univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka

UVOD

Strah predstavlja normalen odziv na dražljaj, ki ogroža posameznikovo blagostanje ali varnost. Z vidika evolucije omogoča preživetje vrste in posameznika. Ko nelagodje traja dlje časa in nima konkretnega izvora, pa govorimo o anksioznosti. Pojavnost anksioznosti pri učencih je približno 10-odstoten. Pogostejša je pri učenkah.

Primer: Normalno in običajno je, da je učenec pred ustnim ali pisnim preverjanjem znanja nervozen. Verjetno se mu potijo roke, lahko se mu trese glas, deluje bolj umaknjen vase. S situacijo se kljub strahu in neprijetnim občutkom učinkovito spoprime. Ko pa gre za učenca, ki zaradi strahu pred ocenjevanji ne prihaja v šolo, ker se s simptomi ne zmore spoprijemati, pa njegovo doživljanje onemogoča zadovoljevanje razvojnih nalog, kot sta na primer vključevanje v šolo in druženje z vrstniki. Takrat ob klinični obravnavi potrebuje za to usposobljenega strokovnjaka in tudi prilagojen pristop s strani učiteljev.

Učitelji ste tisti, ki ste z učenci veliko časa, zato je pomembno, da:

1. pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, če učenci še niso obravnavani in
2. da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

PREPOZNAVA

Anksioznost se kaže v posameznikovem celotnem delovanju. Razložili jo bomo na primeru odnosov z vrstniki, kjer se izraža na področju misli, čustev in vedenja. Nekaj primerov:

- Misli, ki jih zazna kot ogrožajoče ali nevarne, npr. Drugi so boljši od mene./Sigurno mislijo, da sem čuden./Kako naj se izrazim, da me bodo razumeli? in podobno. Anksiozne misli so pogosto črno-bele (vse ali nič), postavljene kot vprašanja, negativne in usmerjene na skrbi glede prihodnosti.
- Čustva: strah, negotovost, nemoč.
- Telo: napetost, nesproščenost, bolečine; ko je izpostavljen, se mu tresejo roke, se poti ... (stresni odziv).
- Vedenje: zamrznitev, umik ali pa aktivno spoprijemanje (t. i. »boj – beg«), ki se kaže kot odmik od vrstnikov, zapiranje vase, lahko deluje nemiren ali celo nepremičen, po drugi strani pa je lahko pretirano nastopajoč, vsiljiv.
- Odnosi: spremembe v vedenju do staršev, prijateljev, sorojencev, učiteljev, ki se kažejo v manjši pristnosti, nezaupanju in zadržanosti s strani anksioznega otroka/mladostnika. Pri nekaterih se lahko pojavi tudi lepljivost in pretirano oklepanje druge osebe, kar izvira predvsem iz potrebe po pomoči.

RAVNANJE

PRIPRAVI SE: Najprej premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

VPRAŠAJ: Učencu povejte, da opažate spremembo, njegovo stisko, ki jo poskusite konkretizirati. Preverite, ali se je tudi on pripravljen pogovarjati. Rečete lahko npr.:

»V zadnjem obdobju opažam, da se odmikaš se od vrstnikov, zdiš se mi tesnoben, negotov. Predvidevam, da si v stiski. Želel bi se s teboj pogovoriti, da ugotoviva, kako ti pomagati. Me pa zanima, ali si se tudi ti pripravljen pogovoriti z mano?«

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO:

- Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Bodite pozorni na nebesedno in na besedno komunikacijo ter se odzivajte na obe. Če je učenec nemiren, prestrašen, težko vzpostavlja očesni stik, pristopite umirjeno, s počasnim in tišjim govorom. Poskušajte vzpostaviti očesni stik. Če opazite, da se učenčeva stiska ob tem krepi, ne vztrajajte. V kolikor je izrazito napet, ga vzpodbudite, da napetost »prediha« (globoko vdahne in izdahne oz. umiri ritem dihanja) ali pa mu ponudite kak predmet, ki ga ima lahko med pogovorom v rokah, da umiri napetost. Na primer:

»Opažam, da se ti roke tresejo, zdi se mi, da ti je neprijetno. Lahko poskuša skupaj te občutke nekoliko predihati. Morda ti bo potem lažje ... Lahko ti ponudim tole žogico za stiskanje. Hecno ime ima – »antistres žogica«. Učenci, ki imajo podobne težave in se počutijo napete, jo radi vzamejo v roke. Ko imam veliko vsega v mislih, pa jo v roke vzamem tudi jaz.«

Učencu dajte vedeti, da so njegova čustva pomembna, prav tako njegovo doživljanje. Primer:
»Zelo pomembno je, kako se počutiš in želim te poslušati in pomagati, če bo potrebno.«

Pri tem preverite njegovo pripravljenost oz. potrebe: *»Kaj bi si pa ti želel?«*. Anksiozni učenci pogosto težje vzdržujejo pozornost, zato uporabljajte kratke stavke, ki naj bodo spodbudni: *»Verjamem, da ti je trenutno težko, lahko pa poiščemo, kaj ti bo pomagalo, da bi bilo drugače, lažje.«* Na odgovor počakajte. Prizadevajte si za sodelovalni odnos. Sporočajte mu, da vam je njegovo mnenje in dogovarjanje z njim pomembno.

- Kako zaključiti pogovor?

Pogovor pričnite postopoma zaključevati (daljšega vsaj deset minut pred koncem), da ga lahko smiselno zaokrožite. Cilj pogovora je izboljšanje učenčevega počutja oz. zmanjšanje vidnih znakov napetosti in če do tega pride, povejte, da ste opazili spremembo:

»Vidim, da si zdaj nekoliko bolj umirjen, roke se ti manj tresejo, tudi nasmehnil si se vmes. Veseli me, da se zmoreš sprostiti.«

Seveda pa tudi pri njem preverite, kako se počuti, kaj je po pogovoru drugače. Za odgovor mu omogočite dovolj časa. Pri tem ste lahko spodbudni, ne pa vsiljivi. Če odgovora (še) ne zmore, recite, da se lahko odzove kadarkoli kasneje, če to želi.

- Kako se odzvati v razredu?

Na urah razredne skupnosti se rahločutno dotaknite vsebin, ki so vezane na anksioznost. Učence seznanite, da lahko strah in nekaj tesnobe pomagata k boljšemu soočanju z izzivi (t. i.

pozitivni stres), da pa se je koristno zavedati tudi, kdaj ju je preveč in ovirata dobro delovanje. Učenec, ki je tesnoben, naj v razredu ne bo izpostavljen. Nudite mu diskretno pozitivno pozornost (podprite ga pri izkazovanju močnih področij), kar postopoma krepi njegovo samozavest. Ko se pogovarjate o anksioznosti, ga zato ne omenjajte, razen če ima sam željo, da spregovori o svojem doživljanju (pri čemer zagotovite varnost in zaupnost¹). Za pogovor lahko uporabite različne projektivne pristope, kot so v ta namen pripravljene delavnice različnih preventivnih programov ter zgodbe ali ogled filma, ki so lahko priročno izhodišče za prepoznavanje čustvenih stisk, njihovih znakov in posledic.

- **Kako s starši?**

Pravočasno in ustrezno ukrepanje odraslih lahko zmanjšuje tveganje za krepitev anksioznosti in pojav depresije pri učencih ter podpre bolj konstruktivno soočanje s stiskami, zato je pomembno, da se povezujete tudi s starši. Starši potrebujejo namige o tem, na kakšen način lahko svojemu otroku ponudijo optimalno pomoč in podporo.

V primeru, da zaznate, da je situacija pri učencu ali v družini zahtevna, se obrnite na svetovalno službo in zunanje institucije, ki spremljajo učenca, družino. Ni potrebno, da izzivom botrujete sami.

- **Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?**

Z učencem premislita, kaj vse mu lahko pomaga pri spoprijemanju z anksioznostjo v različnih šolskih situacijah in kdo vse ga lahko pri tem podpre. V zahtevnejših primerih se pri tem povežite s svetovalno službo. Dogovorite se, kako lahko spregovori o svoji stiski in skupaj poiščite načine spoprijemanja. Najprej vzpodbudite njega, da poda rešitve, strategije spoprijemanja, če pa se jih ne domisli sam, mu pri tem pomagajte. Primer:

»Želim si, da si z nami, redno vključen v šolo. Vem pa, da se pri tem spoprijemaš s stiskami, ki so včasih manjše, včasih pa tudi večje. Ko ti je zelo težko, kaj bi lahko takrat naredil, da bi bilo lažje?«

Ponudite možnost odmika v svetovalno službo, vključevanje tehnik sproščanja, predvsem dihanja, pogovor z učiteljem, ki mu predstavlja varno zatočišče, aktivnost, ki ga pomirja in podobno. Po potrebi mu olajšajte vključevanje v skupino. V kolikor je anksioznost izrazitejša in opazate, da se učenec težje vključuje v razredno dogajanje in se na preverjanjih in ocenjevanjih znanja pomembno slabše izkaže (kot menite, da zmore in zna), se s starši in z njim pogovorite še o drugih oblikah podpore, ki jih lahko nudi šola (npr. osebni izobraževalni načrt).

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči oziroma ne narediti. Velika napaka, ki jo lahko naredimo, je ta, da učencu ne verjamemo. Ker stiske navzven pogosto niso vidne, se to lahko hitro zgodi. Tudi ko vam je težko, se trudite uporabljati spodbuden način komunikacije, izogibajte pa se ironiji, očitkom ali podučevanju. Težav ne minimalizirajte z izjavami, kot je na primer: *»Nimaš razloga, da te je strah.«* ali *»Če bi se dovolj učil, bi bil sedaj miren.«*

SKRB ZASE

Zaznajte, kako se počutite – kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali za razbremenitev. Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejete ukrepe ter premislite, s čim ste zadovoljni, kaj pa boste v prihodnje spremenili. Če ste glede česa negotovi, poiščite podporo pri šolski svetovalni službi. V zahtevnejših primerih skupaj načrtujte usmeritve za naprej. V vsakem primeru je priporočljivo učenca z izrazitejšimi znaki anksioznosti vključiti v obravnavo pri šolski

¹ Pri tem si lahko pomagata z različnimi aktivnostmi, namenjenimi zaupnim pogovorom med mladostniki.

svetovalni službi. Če vas skrbi, kako se učenec počuti v domačem okolju, pokličite starše – to storite rahločutno in obzirno.

VIRI STROKOVNE POMOČI

Priporočate lahko obravnavo v Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu in drugih organizacijah, ustanovah, kot so na primer: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, svetovalnica POSVET, Mladinsko zdravilišče Rakitna, družinske svetovalnice in psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov.

- Elliot, Charles H. in Smith, L. L. (2010). *Premagovanje anksioznosti za telebane*. Založba Pasadena, Ljubljana.
- Galanti, R. (2021). *Obvladovanje tesnobe za najstnike*. Vita založba, Izola.
- Haines, S. (2022). *Tesnoba je res čudna reč*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.

Delovno gradivo ZRŠS