

# SZORONGÁS- ÉS FESZÜLTÉGOLDÁS

ÓVODÁS ÉS ISKOLÁS KISGYERMEKEKET NEVELŐK SZÁMÁRA

(ÉLETKOR: 3-10 ÉV)

## Tartalomjegyzék

### Elméleti háttér – egy rövid cikk a problémakör pszichés megközelítéséről

1. *A test fizikai reakciói a stresszre*
2. *Az úgynevezett stresszorok – a stressz okozói*
3. *A szorongás jellemző tünetei óvodás korban*
  - *Mit tehetünk szülőként vagy akár pedagógusként?*
4. *A szorongás jellemző tünetei iskolás korban*
  - *Mit tehetünk szülőként vagy akár pedagógusként?*



## Elméleti háttér – egy rövid cikk a problémakör pszichés megközelítéséről

Ebben a rövid részben olyan dolgokról olvashatsz majd, hogy miért is érdemes komolyan venni a stressz által kiváltott szorongásos tüneteket. Arról, hogy mik zajlanak le a testünkben, amikor valami számunkra fenyegető dologgal találkozunk. Természetesen ez egy hatalmas téma, amiről szakirodalmak hosszú sora ír, így a teljesség igénye nélkül találhatsz majd hasznos információkat. Hiszen fontos, hogy akár szülőként, akár kisgyermekkel foglalkozó pedagógusként beleláss egy kicsit ebbe, hogy amikor esetleg a gyermek ilyen problémákkal küzd, akkor kellőképpen felkészült legyél és legyen válaszod bizonyos kérdésekre olyan tekintetben, hogy tudd, hogy merre indulj. Azt is megvilágíthatja számodra, hogy ez nem egy feltétlenül „majd kinövi és el fog múlni” történet, hanem érdemes komolyan venni és foglalkozni vele.

### *1. A test fizikai reakciói a stresszre*

Bár sokan arra törekszünk életünk során, hogy a testünk és lelkünk egy harmonikus egységben tudjon működni, azért bőven akadnak olyan folyamatok fizikai testünk működésében, amiket nem tudunk teljes mértékben befolyásolni. Ilyen például a testünk stresszre adott fiziológiai válaszreakciója. Hiszen amikor a testünk valamilyen (akár önmagunkon kívül, akár önmagunkon belül) fenyegetettséget érzel, akkor az ellen belső válaszok komplex sorozatával lép fel. Amennyiben ezt a fenyegetettséget elmúlni látjuk, a vészreakció is csillapodik és a fiziológiai állapotunk visszatér a normális szintre.

A testünk számára az lényegtelen, hogy ez a veszély mekkora mértékű, a kiváltó stresszortól függetlenül ugyanúgy automatikusan felkészül minden fajta lehetőségre és ezek a válaszreakciók (amiket a szakirodalom „harcolj vagy menekülj” válasznak nevez) ugyanúgy lezajlanak.

És akkor röviden arról, hogy mi is történik pontosan:

A veszély vagy fenyegettség észlelése után a testünknek gyorsan szüksége van energiára, amit felhasználhat a védekezésre, így a máj azonnal üzemanyaggyártásba kezd, többletcukrot termel, amit az izmok rendelkezésére bocsát. Hormonok szabadulnak fel, amik szintén cukor előállításán ügködnek, fehérjét és zsírt alakítanak át. Ennek következtében, hogy a test előkészül a nagyobb energiaigényre, növekszik az anyagcsere is. Ezenkívül nő a szívritmus, a vérnyomás, a légzésszám és az izomfeszültség is. Ezzel egy időben pedig néhány olyan aktivitás, amit nélkülözhetőnek tart a testünk, csökken, így az emésztés, a nyártermelés és az ornyálkahártya váladékozása is. Ezért tartozhat például a stressz által kiváltott szorongásos tünetek közé például a szorulás, szájszárazság és az orrdugulás is.



Mindamellett, hogy a stressz lehet pozitív befolyással is a viselkedésünkre, például teljesítményünk fokozódik, sajnos a negatív hatásai ismertebbek. Érdemes tehát komolyan venni a korai fiziológiai jeleket, hiszen számos kutatás bizonyítja, hogy a stressz milyen mélyen befolyásolja az egészségünket. Az érzelmi stressz a betegségek több mint felében játszik komoly szerepet, befolyásolja az immunrendszerünk működését is, tehát akár szomatizációig is vezethet. Ez az a jelenség, amikor rendellenes szervi működés nélkül is produkálunk testi megbetegedéseket.

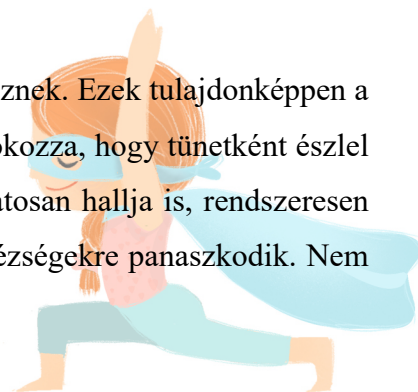
## 2. Az úgynevezett stresszorok – a stressz okozói

A kialakuló stressz okozóit, az úgynevezett stresszorokat több csoportba lehet osztani. Vannak a hajlamosító- a kiváltó- és a fenntartó tényezők. A hajlamosító tényezők lehetnek genetikailag meghatározottak, tehát például adott személyiségjellemzők is. Ha a családban gyakori az előfordulása a szorongásnak, pánikbetegségnek, esetleg depresszióknak már akár generációkon átívelve is, akkor nagyobb a valószínűsége annak, hogy ez tovább öröklődik.

Tanult minták is ebbe a csoportba tartoznak, például amikor a gyermek a látott szülői viselkedést követi. A genetika mellett igen nagy befolyással van fejlődésünkre és tanulásunkra a környezet hatása. Talán sok esetben döntőbb is a szerepe, annak hogy később mit teszünk a kis batyunkba, mint annak, hogy mit hoztunk eleve benne. A szülő a gyermek számára a kiindulópont, a kezdeti időszakban mindent tőle tanul, őt másolja. De az oktatási intézményrendszerbe való bekerüléssel ugyanez igaz az adott referenciaszeméllyel (pedagógussal) kapcsolatban. Ha a te egy picit szorongóbb típus vagy és stresszt túlzott szorongással kezeled, akkor gyermek ezt a problémamegoldást tarthatja majd a helyes válaszreakciónak, így ezt fogja követni, hiszen ezt tanulja meg tőled.

A kiváltó tényezők közé általában azokat a hirtelen történő élethelyzeti nehézségeket soroljuk, amelyek képesek akár kisebb, akár nagyobb traumát okozni számunkra. Ez lehet egy költözés, válás, haláleset (nem csak személyi, hanem háziállat halála is) vagy munkahelyi stressz is. Gyermek esetében ez ugye a bölcsőde, óvoda vagy iskola. Nem feltétlenül csak egy nagy kiváltó eseményre kell gondolnunk, hiszen a folyamatosan fennálló kis apró kellemetlenségek (mikrostresszorok) felhalmozódása is vezethet pszichoszociális traumákhoz. Biztosan te is érezted már azt a bizonyos „utolsó csepp a pohárban” dolgot, amikor nem a legutolsó történés volt a legrosszabb, hanem az összes együtt.

A fenntartó tényezőkkel, ha találkozunk, akkor azok már komoly problémát jeleznek. Ezek tulajdonképpen a szomatizációnak az előlépcsői. Ilyenkor az adott személy szorongását már az okozza, hogy tünetként észlel normális fiziológiai jelenségeket. Erősnek érzi a szívdobogást, esetleg folyamatosan hallja is, rendszeresen felfigyel a bélmozgásaira és krónikusnak éli meg ezeket vagy akár légzési nehézségekre panaszkodik. Nem



szabad legyinteni ezekre, hiszen a folyamatos aggódással fokozatosan tényleg eljuthat oda, hogy például emésztési zavarok lépnek fel nála (pl.: szorulás).



### 3. A szorongás jellemző tünetei óvodás korban

Nehéz helyzetben vagy ilyenkor te, akár mint szülő, akár mint pedagógus. Nagyon gyakori az a kérdésfelvetés, hogy melyik tüneteket kell már komolyan venni, mikor érdemes azt mondani, hogy ez már nem tréfa és szakemberhez kell fordulni. Óvodás korú gyermekeknél talán még nehezebb is ez az ügy, hiszen nem feltétlenül tudják úgy megfogalmazni problémájukat, hogy azt a felnőttek rögtön jelzésnek értékeljék. Egészen más csatornákon keresztül kommunikálnak ezekről és nem a verbalitás a legfőbb megnyilvánulás. Nem véletlenül tulajdonítanak akkora jelentőséget a szakemberek a gyermekrajzoknak, a különböző szerepjátékoknak vagy annak, hogy a gyermek teste és viselkedése is üzen. Éppen ezért ne félj attól, hogy minden apró jelet aggódva megvizsgálj, inkább még egy kérdés, mint egy nagyon fontossal kevesebb.

Az óvodába való kerülés már önmagában egy akkora váltás a gyermek eddig megszokott életében, hogy ez igen komoly stresszt tud okozni. Alig van még túl a szeparációs szorongáson, a dackorszak is javában tombol, még csak körvonalazódik számára, hogy mit is jelent az, hogy ő egy önálló kis személyiség és máris ki kell szakadnia egy olyan burokból, ami számára eddig biztonságot nyújtott. Ennek akár olyan következményei is lehetnek, hogy az eddig bátor, barátkozó és szobatiszta gyermek, most hirtelen csak a szüleivel tud elaludni, újra bepisil és az óvónők szerint nem túl szociális, alig játszik a többi gyerekkel. Nem kell rögtön a vészharangot kongatni, ez egy ideig teljesen természetes folyamat.

A túlzott szorongás viszont már aggodalomra adhat okot és tanácsos szakemberhez fordulni (először mindenképpen a házi gyermekorvoshoz vagy szakorvoshoz, és ha minden szervi megbetegedés ki lett zárva, akkor utána pszichológushoz), ha a következőket tapasztalod:

- rendszeressé válnak a rémálmok, alvási nehézségek (nehezebben alszik el, gyakran felébred éjszaka)
- állandóan fejfájásra panaszkodik a gyermek
- gyakran fáj a hasa, esetleg emésztési zavarok is felléptek és szorulása vagy hányingere van
- nem múló bepisilés
- légutak területén fellépő problémák (nehezen lélegzik, kapkodja a levegőt, folyamatosan köhécse)
- szünni nem akaró alvási problémák
- próbálja elkerülni, hogy óvodába kelljen menni
- változások lépnek fel a viselkedésében (agresszívabb, dühkitörések jelentkeznek, kedvetlenné válik)
- feltűnően aggodalmaskodó lett, nehéz elterelni a gondolatait és irracionálisan fél dolgoktól
- rossz szokások alakulnak ki (körömrágás, haj csavargatás, haj tépkedés)





## *Mit tehetünk szülőként vagy akár pedagógusként?*

A változás az életünk része és egészen korán meg kell tanulunk ezzel együtt élni. Hatalmas közhely, de tényleg rohanó világban élünk. Nem jut sok idő arra, hogy megszokjunk egy-egy új élethelyzetet. A gyermekek többségének ez nem jelent akadályt és hamar alkalmazkodnak, de van, aki ezt kicsit nehezebben viseli. Érdemes ezért már korán arra törekedned, hogy minél több olyan dologban legyen része a gyermekednek, ami segít oldani a feszültséget és alkalmas tevékenység a stresszoldásra. Ilyen tevékenységekhez fogsz most tippeket olvasni.

A kiszámíthatóság, az elkövetkezendő idő bejósolhatósága nagyon fontos alappillér a kiegyensúlyozottsághoz. Gondolj csak bele, hogy te napi szinten hányszor nézed meg az órát azért, hogy tudd, mire mennyi időd van még. Vagy mennyire előre töltöd ki a határidőnaplód, hogy tervezhess előre. Egy gyermek számára az idő olyan elvont fogalom, amit még nem tud felfogni és megérteni. Ezért lehet fontos, hogy kialakíts egy napirendet, amit már rutinszerűen követtek. Ez persze nincs kőbe vésve és rengeteg szabadságod van abban, hogy a bizonyos tevékenységek szintjén változtass, de ha közel azonos menetrend szerint zajlanak a napjaitok, akkor egészen biztos lehetsz abban, hogy a gyermeked egyrészt kiegyensúlyozottabb lesz, másrészt pedig hamarabb fog hozzászokni ahhoz a rendszerhez, ami például az óvodában van. Rengeteg kreatív megoldással ezeket még vizualizálhatod is számára.

Legyenek olyan tevékenységek a mindennapjaitokban, amikor megtapasztalhatja azt a bizonyos flow-élményt, ami után annyian vágyakozunk. Minden gyermek más és ennek következtében az érdeklődési kör is másként alakul, de egészen biztosan van olyan elfoglaltság a te kis csemetéd számára is, amiben hosszasan el tud merülni, kikapcsol és örömet leli benne. Lehet ez kreatív jellegű vagy akár inkább játéktevékenységhez kapcsolódó.

Szánj időt arra, hogy fel tudja dolgozni a vele történt eseményeket. Olvass neki történeteket, meséket, amik az ő korosztályának valók és az ő életkorának megfelelő problémák, konfliktushelyzetek vannak benne. Ez fog neki segíteni abban, hogy egyrészt mintát lásson arra, hogy mi lehet egy-egy nehézség megoldásának a kulcsa, illetve amit ő nem tud megfogalmazni, azt megteszi helyette egy mese főhőse például. Nincs fontosabb annál, mint hogy ebben az időszakban minél több mesével találkozzanak a gyerekek. Ezeket aztán átültethetitek a játékba is. Az ovis korosztály játéktevékenységeinek a „sztárja” a szerepjáték. Ilyenkor bárkivé változhatnak és bármik lehetnek, ennél izgalmasabb dolog kevés van. Egy szorongóbb gyermek esetén pedig ezáltal akár könnyebben fog tudni beszélni neked, az őt ért sérelmekről. Azt lehet, hogy nehéz lenne elmondania, hogy „Anya ott hagyott az oviban és én nagyon féltem.”, de azt eljátszani, hogy egy kismadár először repült ki a fészkeből és annyira rettegett az anyukája nélkül, hogy szinte még repülni is elfelejtett, az már egészen más. Olvass ilyenkor a sorok között és ismerd fel, hogy most egy picit többre lesz szüksége belőled a gyermekednek.



Kihagyhatatlan és szintén megkerülhetetlen alappillér a mozgás. Ha sikerül számára megfelelő mozgásformát találnod, ami kellőképpen kikapcsolja és élvezi, akkor az csodákra képes. Kezdve az egyszerű megoldásoktól (szaladgálás, kirándulás, hintázás, fára mászás), egészen a komplexebb variációkig. Ezek közül kiemelendő a jóga, aminek rengeteg változata ismert, így most már a gyermekjóga is elég elterjedt. A gyermekek számára tökéletes, hiszen eszközigénye gyakorlatilag csak egy szőnyeg és a gyermek maga. Ezáltal a tér is kinyílik, hogy mikor és hol végezhető: gyakorlatilag bárhol és bármikor. Komplexitása pedig abban rejlik, hogy nem csak mozgásfejlesztés zajlik, miközben csinálod a gyermekeddel, hanem fejleszti az érzelmi intelligenciát, valamint kiegészül légzés- és relaxációs technikákkal is, amik megoldást adnak gyermekeidnek a stressz kezelésére. Rendszeres gyakorlással ez az élete részévé fog válni és olyan felnőtt lehet belőle, aki magabiztosan áll az új helyzetek elé.

#### *4. A szorongás jellemző tünetei iskolás korban*

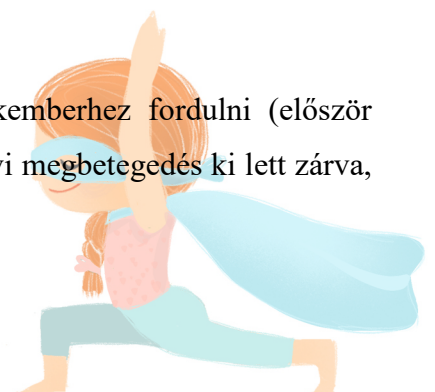
A stressz okozta szorongás az iskolás gyermekek életének is a velejárója lehet. A szakirodalom többféle szorongásos zavart különböztet meg, ezek főként különböző problémakört is jelölnek. Beszélhetünk a talán legtöbbek által ismert szeparációs szorongásról, vagy az iskolás létbe kerüléstől számított teljesítményszorongásról, traumák okozta szorongásról, de súlyosabb esetekben fóbiákról vagy akár pánikrohamokról is. Egy iskolás gyermeknek vannak már tapasztalatai arról, hogy milyen az, ha nem az otthon biztonságos és óvó melegében tölti a mindennapokat. Ugyanakkor az intézményes létbe való kerülés újabb mérföldköve lesz, amikor elhagyja az óvodát és a változás így is megterhelő lehet. Akár még a szeparációs szorongás is előjöhethet újra olyan formán, hogy együtt akar aludni például a szüleivel.

Az a tanuló, aki teljesítményszorongást él át nap, mint nap, nem csak a rá váró megmérettetéstől tart, hanem attól is, hogy mit fognak szólni a pedagógusai, szülei, ha nem sikerül aznap jól teljesítenie. Ez komoly diszkomfort érzetet okozhat és akár odáig is fajulhat, hogy testi tüneteket produkál.

Az iskolai lét egyre gyakoribb velejárója sajnos a szociális szorongás. Ennek a jelenségnek a legkomolyabb formájáról az iskolai zaklatások révén hallhatunk. Azok a gyermekek, akik kicsit félénkebbek, visszahúzódóbbak vagy esetleg konfliktushelyzet esetén könnyen sírva is fakadnak, könnyen céltáblává tudnak válni vagy hamar kiközösíthetik őket. Figyelj nagyon a gyermek jelzéseire, beszélj vele sokat és kooperálj a pedagógusaival is, hogy a helyzet ne tudjon elfajulni.

Nem mindig kell rögtön a legrosszabbra gondolni, egy új élethelyzettel való megbarátkozás, új csoportba való beilleszkedés és új szabályoknak való megfelelés nem megy egyről a kettőre. Az alkalmazkodás időt vehet igénybe és ez járhat kisebbfajta szorongással.

A túlzott szorongás viszont már aggodalomra adhat okot és tanácsos szakemberhez fordulni (először mindenképpen a házi gyermekorvoshoz vagy szakorvoshoz, és ha minden szervi megbetegedés ki lett zárva, akkor utána pszichológushoz), ha a következőket tapasztalod:



- rendszeressé válnak a rémálmok, alvási nehézségek
- állandóan fejfájásra panaszkodik a gyermeked
- hajhullás
- köröm-, ajakrágás
- túlzott szénhidrátfogyasztás
- gyakran fáj a hasa, esetleg emésztési zavarok is felléptek és szorulása vagy hányingere van
- légutak területén fellépő problémák (nehezen lélegzik, folyamatosan köhécse)
- szünni nem akaró alvási problémák
- próbálja elkerülni, hogy iskolába kelljen menni, esetleg jelzik is az iskolából, hogy nem volt bent
- változások lépnek fel a viselkedésében (agresszívabb, dühkitörések jelentkeznek, kedvetlenné válik)
- gyakran vannak sötét gondolatai, feltűnően aggodalmaskodó lett, nehéz elterelni a gondolatait és irracionálisan fél dolgoktól
- figyelmi nehézségek lépnek fel (nehezebbé esik koncentrálni az órán)

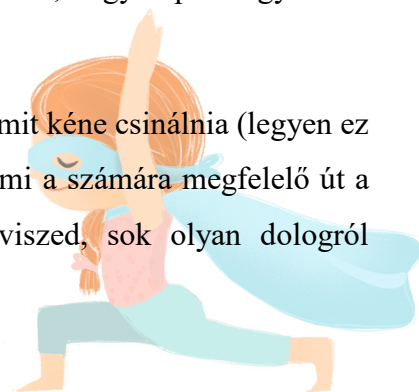
### *Mit tehetünk szülőként vagy akár pedagógusként?*

A változás az életünk része és egészen korán meg kell tanulunk ezzel együtt élni. Hatalmas közhely, de tényleg rohanó világban élünk. Nem jut sok idő arra, hogy megszokjunk egy-egy új élethelyzetet. A gyermekek többségének ez nem jelent akadályt és hamar alkalmazkodnak, de van, aki ezt kicsit nehezebben viseli. Érdemes ezért már korán arra törekedned, hogy minél több olyan dologban legyen része a gyermekednek, ami segít oldani a feszültséget és alkalmas tevékenység a stresszoldásra. Ilyen tevékenységekhez fognsz most tippeket olvasni.

A szorongó gyermekek megsegítése nem mindig egyszerű. Máshogy gondolkodnak, és ezért sokszor tehetetlennek érezheted magad, hogy hogyan segíts. A legfontosabb, hogy az eleve jelenlévő kisebbségi érzését és önbizalomhiányát ne erősítsd meg még jobban.

Helyette támogasd például az önállóságban, hagyd önállóan cselekedni, hadd végezzon el mindent ő maga, amire képes. Te csak annyit tegyél, hogy biztosítsd számára ehhez a megfelelő tárgyi környezetet. Sokkal jobban fogja érezni magát ettől a gyermeked, mintha segítettél volna neki megcsinálni. Határozottabb és bátrabb lesz egy-egy következő új lépcsőfok megugrásánál. Ez a kompetenciaérzés, hogy képes vagyok ezt vagy azt megoldani nagyon sok helyzeten átsegítheti majd őt a későbbiekben.

Ne siettesd! Te már látod ugyan, hogy hogyan kéne megoldani egy helyzetet és mit kéne csinálnia (legyen ez csak egy öltözés vagy puzzle játék), de hagyd hogy maga tapasztalja ki, hogy mi számára megfelelő út a probléma megoldásához. Ugyanakkor ne is féltsd túlzottan. Ha túlzásba viszed, sok olyan dologról lemaradhat, aminek hiánya gátolni fogja őt a további fejlődésben.





Parancsok és utasítások helyett próbáld meg motiválni és alkalmaz sok pozitív megerősítést. Éreznie kell, hogy ő is érdemel dicsérő szót és ő is jó valamiben. Ettől még hibázhat persze és arról jó is ha tud, de tanulja meg azt is mellette, hogy a hibázás nem rossz dolog, abból is fejlődhetünk. Ennek egyik pozitív következménye lehet aztán, hogy megtanul felismerni problémákat és rájön a megoldásukra. Magabiztossá neveled ezzel.

A döntés szabadságának megélése megtapasztalása egy olyan fontos dolog, amit tanítani kéne mindenkinek. Tapasztalja meg, hogy mondhat nemet dolgokra. Választhat, kérdezhet, elutasíthat és elfogadhat. Ne féljen kimondani a gondolatait, próbáljon meg ötletelni a körülötte lévőkkel.

Mindezek mellett a gyakorlatban is sokat tehetsz olyan tevékenységek bevonásával, amik segítenek neki kikapcsolni, kiszakadni egy kicsit a mókuserékből. Találjátok meg ezt közösen és szakítsatok rá időt, hogy ebben el tudjon merülni. Legyen ez olvasás, zenehallgatás, bármilyen kreatív tevékenység (gyurmázás, festés, rajzolás). Nagyon kedvelt tevékenység tud lenni valaminek a gyűjtése is, igazi kincsekként tudnak tekinteni a gyerekek egy-egy megszerzett darabra.

Kihagyhatatlan és szintén megkerülhetetlen alappillér a mozgás. Ha sikerül számára megfelelő mozgásformát találnod, ami kellőképpen kikapcsolja és élvezi, akkor az csodákra képes. Kezdve az egészen egyszerű megoldásoktól kezdve (szaladgálás, kirándulás, hintázás, fára mászás), egészen a komplexebb variációkig. Ezek közül kiemelendő a jóga, aminek rengeteg változata ismert, így most már a gyermekjóga is elég elterjedt. A gyermekek számára tökéletes, hiszen eszközigénye gyakorlatilag csak egy szőnyeg és a gyermek maga. Ezáltal a tér is kinyílik, hogy mikor és hol végezhető: gyakorlatilag bárhol és bármikor. Komplexitása pedig abban rejlik, hogy nem csak mozgásfejlesztés zajlik, miközben csinálod a gyermekeddel, hanem fejleszti az érzelmi intelligenciát, valamint kiegészül légzés- és relaxációs technikákkal is, amik megoldást adnak gyermekednek a stressz kezelésére. Rendszeres gyakorlással ez az élete részévé fog válni és olyan felnőtt lehet belőle, aki magabiztosan áll az új helyzetek elé.



Csák-Iványi Réka

gyógypedagógus, gyerekjóga oktató

**Felhasznált szakirodalmak:**

1. RITA L. ATKINSON, RICHARD C. ATKINSON, EDWARD E. SMITH, DARYL J. BEM, SUSAN NOLEN-HOEKSEMA (1999): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
2. PILLING JÁNOS, CSERHÁTI ZOLTÁN (2005): *A szomatizáció kezelése a mindennapi orvosi gyakorlatban*. In: *Alkalmazott Pszichológia*, VII.Évfolyam, 2. szám. Trefort Kiadó, Budapest.
3. DR. ÁRVAINÉ KOCZOK MÁRTA: *Hatékony szorongásoldás gyermekkorban*.
4. <https://neszorongj.hu/>

