KARTY PRACY

ĆWICZENIA

dla dzieci z zaburzeniami lękowymi

Workbook nauczyciela

FORUM

Spis treści

Wstęp 5
Przyczyny zaburzeń lękowych u dzieci 6
Rodzaje zaburzeń lękowych 7
Najczęstsze symptomy 8
Wybrane zasady pracy z dziećmi mającymi zaburzenia lękowe 9
Jak doskonalić rozwój dziecka z zaburzeniami lękowymi? 11
Rozwiązania 14
Tomek Tralala 15
Obiad 18
Podwieczorek 21
Narada 24
Księżyc 27
Pomysł 30
Rada 33
Podsumowanie 36
Zakończenie 38

Wstęp

Lęk to specyficzny, utrzymujący się dłużej stan emocjonalny (nastrój), w którym dominuje odczucie silnego zagrożenia lub zagrażającej zmiany, wywodzących się z nieznanego, niedostrzeganego źródła. Przeżywaniu lęku towarzyszą: stan wzbudzenia układu wegetatywnego (m.in. bladość, szybka czynność serca i przyspieszony oddech, wysychanie śluzówek) oraz niepokój psychiczny[1].

Lęk najczęściej występuje w postaci krótkotrwałej, nawracającej lub długotrwałej. Doświadczanie lęku, zwłaszcza w czasie pandemii, jest nieuniknione, dlatego warto nauczyć się, jak go oswoić i zrozumieć.

Konieczne jest odróżniane lęku od pojęcia strachu. W literaturze można znaleźć wiele wyjaśnień tych pojęć. Jedno z nich wskazuje na to, że strach jest silnym, nieprzyjemnym uczuciem skłaniającym do ucieczki lub walki z jasno określonym obiektem lub zdarzeniem. Jest to zatem uczucie prawidłowe z punktu widzenia rozwoju człowieka, zwiększające jego zdolności adaptacyjne.

Lęk – w przeciwieństwie do strachu – jest stanem niepokoju mniej lub bardziej trwałego, pojawiającego się w określonych sytuacjach, ale bez jednoznacznego obiektu. Lęki dziecięce dotyczą raczej sytuacji, w jakich dziecko się znajduje, które powodują dyskomfort emocjonalny i przede wszystkim zaburzają podstawowe dla rozwoju poczucie bezpieczeństwa[2].

Każdy wiek dziecka charakteryzuje się właściwymi mu lękami. Z uwagi na cele niniejszej publikacji omówię tylko te występujące u dzieci w wieku wczesnoszkolnym, czyli od 6.–7. do 8.–9. roku życia[3].

6 lat

- Duże natężenie stanów lękowych wywołanych przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe: dzwonek do drzwi, telefon, czyjś monotonny, nieprzyjemny sposób mówienia, spłukiwanie wody w ubikacji, odgłosy wydawane przez ptaki i owady.
- Obawy przed światem nadprzyrodzonym: duchami, wiedźmami.
- Lęk przed tym, że ktoś chowa się pod łóżkiem.
- Obawa przed zgubieniem się (dziecko boi się iść do lasu).
- Obawa przed żywiołami: ogniem, wodą, grzmotem, błyskawicą (dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju; lęka się również zostać w domu samo).
- Obawa przed tym, że matki nie będzie w domu, kiedy wróci; że coś jej się stanie, że może umrzeć.
- Lęk przed pobiciem przez innych (dziecko dzielnie znosi duże rany, ale boi się drzazg, drobnych skaleczeń, widoku krwi z nosa).

[1] https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/lek;3932148.html
[2] Tamże.
[3] F.L. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*, GWP 2012, s. 157–158.

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

Tomek Tralala[13]

Rodzice nazywają go Tomek Tralala, gdyż zawsze ma dobry humor. Rano wychodzi z domu radośnie, gwiżdżąc pod nosem. Cieszy się, że idzie do szkoły: spotyka tam samych miłych kolegów, nauczyciele też są w porządku, a nauka przychodzi mu bez trudu. W południe w równie dobrym nastroju Tomek przychodzi do domu, cieszy się, że zje obiad, który ugotowała mu babcia i że po południu zobaczy się z przyjaciółmi.

1. Przeczytaj uważnie tekst. Wybierz i podkreśl kolorem zielonym właściwą odpowiedź.

- Tomek zawsze ma ..... humor.
  a) zły
  b) szampański
  c) dobry
  d) kiepski

- Tomek przychodzi ze szkoły do domy w ..... nastroju.
  a) ponurym
  b) pogodnym
  c) tajemniczym
  d) dobrym

[13] C. Nitsch, *Bajki pomagają dzieciom. Opowieści, które uzdrawiają, pocieszają i dodają odwagi*, GWBM Diogenes, Warszawa 2001, s. 72.

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.