

Forrás: <https://csalad.hu/csaladban-elni/miert-szorong-az-ovodas>

Miért szorong az óvodás?

„Felnőttként sokan nem is gondolnák, hogy a gyerekeknek óvodás korukban számos olyan kihívással kell megküzdeniük, amelyek nehézséget jelentenek számukra, és gyakran szorongást válthatnak ki a lurkókból. Jó hír viszont, hogy ha időben felismerjük a tüneteket, a szakember segítségével feloldhatjuk csemeténk legfőbb félelmeit.

A szakértők szerint az esetek többségében életkori sajátosságról van szó, ám ha a tünetek túlzott mértékben jelentkeznek és/vagy hosszabb ideig fennállnak, az kedvezőtlenül hat az óvodások mindennapjaira, a közösségbe való beilleszkedésükre, és általában véve a gyerekek fejlődésére.

– A **szorongásnak** létezik egy pozitív formája, ami motivál, inspirál és előrevisz, ha az nem lép túl egy egészséges szinten – mondja Járvás Kata óvodapszichológus. – A másikat, a negatív fajtáját a bizonytalanság, az ismeretlentől való félelem váltja ki, különösen igaz ez a gyerekekre. Az, hogy egy kisgyermek egy új élethelyzetben hogyan reagál a változásra, hogy könnyen veszi-e az akadályokat, vagy nehezebben alkalmazkodik az adott körülményekhez, nagyban függ a személyiségétől, a lelki alkatától, az idegrendszeri érzékenységétől. Emellett a szorongásra való hajlamot az öröklött tényezők és a szülői viselkedésminták is befolyásolják.

Az első kihívás

A pszichológus úgy véli, számos oka lehet, amiért az újdonsült óvodás nem érzi jól magát a közösségben. A gyermeknek mindenekelőtt az új környezet, illetve a beszoktatás okozta természetes szorongás tüneteivel kell megküzdenie.

– Érthető, ha egy új intézmény félelmeket vált ki belőle. Hirtelen egy új helyen, egy számára ismeretlen közösségben találja magát, amitől bizonytalanná válik. Természetes, hogy egy ilyen szituációban nehezen szakad el a szülőtől és a megszokott környezetétől. Időt kell hagyni neki, hogy hozzászokjon az új helyzethez – magyarázza a pszichológus. – A tapasztalat szerint az a kiscsoportos, aki korábban járt **bölcsődébe**, gördülékenyebben beszokik az oviba, és kevésbé szorong. Emellett a beszoktatás időszakában az is meghatározó lehet, hogy a szülő és az óvónő között „működik-e a kémia”. Ha a gyermek azt látja, hogy az édesanyja elfogadja és rokonszenvesnek találja az óvónőt, tehát pozitívan viszonyul hozzá, az egyfajta biztonságot jelent számára, és megkönnyíti a beszokást.

– Sokszor találkozom olyan helyzettel is, amikor igazából az édesanya engedi el nehezen a gyermeket, és leginkább számára okoz gondot a leválás – folytatja a szakember. – Ha az óvodás azt látja, hogy az anyukája fél, ő is félni fog, ugyanis a gyerekek megérzik, ha a szülőket bármiféle belső bizonytalanság gyötri egy új élethelyzet, jelen esetben az óvodakezdés kapcsán, és a szorongás könnyen átragad rájuk. Egy ilyen szituációban a gyermeknél a tünetek mindaddig nem fognak enyhülni, ameddig az anyuka nem szembesül azzal, hogy az adott probléma gyökere belőle fakad, és nem kezd önreflektíven foglalkozni a megoldással.

Otthonról hozott félelmek

– Az esetek jelentős részében a **szorongás** háttérében valamilyen a családot érintő változás áll, ami miatt a szülőnek kevesebb ideje jut az óvodásra – teszi hozzá a pszichológus. – Ilyen fordulat lehet például, ha a gyermeknek kistestvére születik, és a lurkó rosszul viseli a trónról való letaszíttatást. Azt gondolom, hogy ha a szülő jól kezeli ezt a helyzetet és a nagyobbik testvér azt érzi, hogy ettől függetlenül őt ugyanúgy szeretik, és ugyanúgy foglalkoznak vele, akkor könnyebben elfogadja a változást.

– A szülők válása szintén gyakran vált ki szorongást a gyerekekből. Azzal, hogy az édesapjuknak új barátnője/családja lesz, sokukban megfogalmazódik a kétely: vajon apa szeret még engem? Egy válásnál az esetek nagy részében a gyermek magát hibáztatja a történetekért, úgy gondolja, hogy ő nem elég szép, nem elég jó, nem elég szerethető, és „apa ezért nem maradt velünk”. Ez a hozzáállás főleg kislányoknál jellemző.

– Előfordulhat olyan eset is, amikor teljesen rendezett családban élő gyermek szorong túlzott mértékben és a viselkedése hirtelen megváltozik. Ezt előidézheti egy-egy olyan életesemény, mint például a költözés, betegség vagy haláleset a családban.

– A nagyobb gyermekeknél a teljesítménykényszer is kiválthat szorongásos tüneteket. Egyre jellemzőbb, hogy a fiúknál már középső csoportban kialakul a versenyszellem („ki a gyorsabb? „ki az ügyesebb?”), ami mögött nemegyszer a perfekcionista szülőnek való megfelelési kényszer áll, miszerint a legjobbnak kell lenni...

"A szorongás ugyanakkor akár pszichoszomatikus tüneteket (láz, fej- és hasfájás) is produkálhat a kicsiknél."

Milyen tünetek jelzik a szorongást?

– Egy kisgyermek életében életkortól, személyiségtől, lelki és szellemi fejlettségi szinttől függően sokféleképpen megjelenhet a szorongás – magyarázza Járvás Kata. – Valós érzelmi zavarra akkor gyanakodhatunk, ha hirtelen változást észlelünk a gyermek viselkedésében, szokásaiban (pl. alvásában, evésében, játékában, társas helyzetekben), az óvoda csoporton belüli helyzetében, és ha a tünetek tartósan fennállnak. Például, ha a gyermekünk korábban jó alvónak számított, de újabban nehezen alszik el, vagy gyakran felriad éjjel, rémálmok gyötrik. Vagy, ha a már teljesen szobatiszta csemeténk újra bepisil. Ha rágja a körmét, húzogatja a haját, vagy egyfolytában vakarózik. A fiúknál az előbb említett teljesítménykényszer okozta szorongás tikkelésben vagy krákogás formájában jelenik meg. Az is tünet lehet, ha a gyermekünk a megszokottól eltérően túl csendes, ha a szokásosnál félénkebb, visszahúzódnak az óvodai csoportban, vagy ha eddig jól érezte magát a közösségben, de hirtelen nem akar menni óvodába. Sok olyan szorongó gyerek van, aki sokkal könnyebben teremt kapcsolatot a felnőttekkel, és ezért nem vegyül el a társai között. Mindazonáltal a szorongó gyerek nem feltétlenül csendes és visszahúzódnak. Az is előfordulhat, hogy a félelmei agresszivitást váltanak ki belőle: dacos, dühös lesz, esetleg csapkod, üt, vagy harap. A szorongás ugyanakkor akár pszichoszomatikus tüneteket (láz, fej- és hasfájás) is produkálhat a kicsiknél. Ha az óvoda gyakran beteg, az is arra utalhat, hogy a panaszok háttérében lelki okok áll(hat)nak.

*A szakember hangsúlyozza: **mindenképpen vegyük komolyan a jeleket!** Abban az esetben, ha gyermekünk szorongásos tünetei hetekig tartanak, vagy ha túl erőteljesek, akkor érdemes komolyabban utána járni, mi állhat a félelmek háttérében.*

– Azt gondolom, hogy nagyon nagy feladat hárul az óvodapedagógusokra, mert mégiscsak ők töltik a legtöbb időt a gyerekekkel, és a kiváltó ok(ok) felderítésében is elsősorban ők segíthetnek – vélekedik a pszichológus. – Gyakran előfordul, hogy a pedagóguskollégám jelzi a problémát, és megkér, hogy nézzem meg a csoportban az adott gyermeket. Ezt

követően beszélek a szülővel, de van, hogy maguk a szülők kérik a segítségemet, én pedig igyekszem velük közösen együtt gondolkodva megoldást találni a gyermek problémájára.

Szárnyakat kap, ha hiszünk/bízunk benne

A szorongások kezelésénél mindenképpen szem előtt kell tartanunk, hogy minden gyermek más, nincsenek olyan terápiás módszerek, amik minden lurkónál eredményesen alkalmazhatók.

"Az apró sikerélmények és a dicséretetek javítják a gyermek önértékelését"

– A rajzolás, a festés, a gyurmázás alaptól kiválóan oldják a szorongást. Meg a meseolvasás – sorolja a jótekon „gyógymódot” az óvodapszichológus. – A művészetterápia minden eleme, a szerepjátékok, a festés, a tánc, a zene szintén hihetetlen mértékben tudják oldani a gyerekek félelmeit, és kinyitják a kicsik lelkét. Egyébként az egyik leghatékonyabb dolog a szorongás oldására, ha önállóságra neveljük a gyermeket. Otthon adjunk neki kisebb feladatokat. Fokozatosan vonjuk be a napi teendőkbe, természetesen az életkorának megfelelően. Egy szorongó gyermek számára óriási élmény jelenhet például, ha együtt főzhet az anyukájával, és nem azt hallja, hogy ő még kicsi ehhez, nem elég érett, mert az esetek többségében ezt kommunikáljuk felé. Ahelyett, hogy felmentjük a „komolyabb feladatok” alól, mondván, óvodásként ő csak játsszon, építsünk az erősségeire! Az apró sikerélmények és a dicséretetek javítják a gyermek önértékelését, az egyre több pozitív visszacsatolás pedig megerősíti abban, hogy képes elvégezni az adott feladatot akkor is, ha a személyiségéből adódóan szorongó alkat. A szorongó gyermeknek szárnyakat ad, ha hiszünk és bízunk benne.”