

# Trudne zachowania – kiedy się martwić



**Nie każdym zachowaniem dziecka, które jako rodzice uważamy za trudne, należy się martwić. Często jest ono sposobem na poradzenie sobie z tym, czego dziecko doświadcza, co czuje, czego potrzebuje. Warto różnicować trudne zachowania, które mają swoje źródło w problemach wychowawczych od tych, z którymi warto udać się do specjalisty. Co powinno niepokoić?**

Wielu lekarzy psychiatrów mówi, że tym, co wskazuje na rozwojowe zaburzenia psychiczne, są **zmiany w dotychczasowym, codziennym funkcjonowaniu dziecka**. Warto zadać sobie pytanie, czy to, co dzieje się z moim dzieckiem, sprawia, że **przestaje ono zachowywać się w sposób adekwatny do swojego wieku**. Jeśli na przykład nastolatek **czasem się złości lub smuci** z powodu braku kolegów i okazuje to w trudny dla rodziców sposób, to prawdopodobnie nie ma powodu do niepokoju, ponieważ to **normalne zachowanie dla jego wieku**. Nie oznacza to jednak, że Twoje dziecko nie potrzebuje **wsparcia i towarzystwa dorosłego**. Jeśli jednak ma ono **cały czas trudności w relacjach z rówieśnikami**, przeszkadza mu to i chciałoby, żeby było inaczej – wtedy może warto udać się na **konsultację do specjalisty**.

## Co powinno nas zaniepokoić?

- Wycofanie z kontaktów z rówieśnikami.

- Wycofanie w relacji z rodzicami.
- Obniżenie ocen szkolnych, np. uczeń przeciętny staje się uczniem bardzo słabym.
- Odmowa uczęszczania do szkoły.
- Chodzenie pomimo upału oraz ciepła w ubraniach z długimi rękawami i długich spodniach – może być to chęć ukrycia blizn po cięciach spowodowanych samookaleczaniem się.
- Wszelkiego rodzaju lęki w postaci fobii (zachęcamy do przeczytania artykułu “Fobie u dziecka - jak sobie z nimi radzić?”).
- Trudności w koncentracji uwagi, które nie wynikają z czasowego zmęczenia.
- Natręctwa, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.
- Myśli samobójcze, mówienie o samobójstwie, interesowanie się samobójstwem, np. przeglądanie stron o tej tematyce w Internecie. To zawsze powinno zaniepokoić rodzica.
- Utrata wagi, czasem bardzo drastyczna. Zmiana sposobu żywienia. Wręcz obsesyjne zainteresowanie wyglądem. Może to świadczyć o zaburzeniach odżywiania.

## Zaburzenia nastroju

Zarówno młodsze dziecko, jak i nastolatek **mogą doświadczać zaburzeń depresyjnych**. Nie chodzi tu jedynie o obniżony nastrój czy przejściowy smutek. **Dzieci i młodzież doświadczają depresji inaczej niż dorośli**. Często stają się drażliwi, a nawet agresywni. Może u nich wystąpić również **choroba afektywna dwubiegunowa**, kiedy **epizody depresji mieszają się z epizodami manii**. Raz obserwujemy u dziecka wyjątkowo aktywny nastrój, zmniejszoną potrzebę snu i dużą gadatliwość, a innym razem spadek witalności, brak energii do działania i zaniedbywanie szkolnych i domowych obowiązków.



## Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe **nazywane są też u dzieci nerwicami**. Zdarza się, że przyjmują postać fobii specyficznej, czyli **dziecko obawia się konkretnych rzeczy czy zdarzeń**. Lęk może towarzyszyć dziecku przez **cały czas i to bez wyraźnej przyczyny** – wtedy mówimy o uogólnionych zaburzeniach lękowych. Warto jednak pamiętać, że **lęk lub strach są zupełnie naturalną reakcją organizmu na zagrożenie**. Większość dzieci przy wsparciu otoczenia radzi sobie z nimi. Jednak kiedy one nie znikają, a wręcz **zaburzają mocno funkcjonowanie dziecka i wpływają na jego aktywność**, należy skorzystać z pomocy profesjonalisty.

## Dzieci przeżywają również różne lęki rozwojowe

- 7-, 8-latek boi się tego, co może kryć się za łóżkiem lub pod szafą. Odczuwa lęk np. przed wojną, włamywaczami.
- 10-latek boi się przestępców lub tego, że ktoś wejdzie do domu i skrzywdzi jego rodziców. Lęki te może wzmacniać oglądanie, np. wiadomości w telewizji. Dziecko boi się ciemności i dzikich zwierząt, np. węży.
- Nastolatek odczuwa lęk przed odrzuceniem przez rówieśników, lęk związany z wyglądem lub związany z własną seksualnością.

## Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne

Są to **zaburzenia lękowe**. Dziecko **przejmuję się nierealnymi zagrożeniami**, próbuje odzyskać kontrolę i zaczyna różne zrytualizowane czynności, np. ciągle składa swoje ubranie, co chwilę myje ręce, nie usiądzie, dopóki nie poukłada swoich zabawek w określonym porządku i kolejności. Mogą to też być powtarzające się w kółko zakłócające zachowania, zwane obsesjami lub natrętnymi myślami.

Warto pamiętać, że **młodsze dzieci mogą rozwojowo przejawiać pewne rytuały**, np. wokół jedzenia czy chodzenia spać. Pozwala to im porządkować otoczenie i **daje poczucie bezpieczeństwa**.

## **Przykładowe objawy zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych**

- Ciągłe pojawiające się wątpliwości, np. czy dziecko dobrze zamknęło drzwi.
- Nadmierne zwracanie uwagi na dokładność, symetrię, kolejność, porządek.
- Koncentrowanie się na zarazkach, bakteriach, brudzie (dodatkowo sytuację pogarsza obecna pandemia).
- Nadmierne zamartwianie się, że coś strasznego może się wydarzyć, co może spowodować np. zaprzestanie wychodzenia z domu.

Zwykle jako rodzice **pierwsi obserwujemy, że z naszym dzieckiem dzieje się coś niepokojącego**. Jeśli taki **stan utrzymuje się przez jakiś czas**, to warto dokładnie się temu przyjrzeć, sprawdzić, czy u naszego dziecka wszystko jest w porządku.

Warto pamiętać, żeby zwracać uwagę na **nieprawidłowe funkcjonowanie dziecka w życiu codziennym**. Jeśli dziecko, które do tej pory było raczej dobrym uczniem, miało grono znajomych i raczej wywiązywało się ze swoich obowiązków domowych, nagle **przestaje się uczyć, zaniedbuje siebie, swój wygląd**, swój pokój, traci kontakt z rówieśnikami, a w **relacji z dorosłymi staje się opryskliwe lub apatyczne i wycofane**, to jest to sygnał, że **dzieje się z nim coś niepokojącego**.

Źródła:

- <https://www.termedia.pl/poz/Prof-Barbara-Remberk-mowi-o-tym-jak-rozroznic-trudnosci-wychowawcze-od-zaburzen-psychicznych-u-dziecka,29328.html> – dostęp 6.02.2021 r.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.