

Što možete učiniti?

- Motivirati da se za test pripremi ranije
- Da svaki dan ukratko ponovi gradivo iz predmeta kod kojega iskazuje probleme, ako ne razumije gradivo, motivirati ga da pribilježi pitanja koja će da drugi dan postaviti nastavniku.
- Dobro je vježbati s djetetom tehnike opuštanja kao što su duboko disanje, polagano opuštanje dijelova tijela te opuštanje mišića.
- Raditi s djecom na negativnim automatskim mislima, te ih učiti pozitivnim razmišljanjima o ispitu (npr. „Učio sam, znati ću riješiti većinu pitanja.; Ovo je samo test.“).
- Kod djece koja se boje usmenog ispitivanja potrebno je uvježbavanje (gluma) situacije.



Zaključak

Djetinjstvo i adolescentna dob su ključna rizična faza za razvoj simptoma anksioznosti koji variraju od blagih prolaznih simptoma pa sve do potpuno razvijene anksioznosti i istoimenih poremećaja. U današnje vrijeme čine jedne od najčešćih mentalnih poremećaja koji se povezuju s djetinjstvom i adolescencijom.

Anksioznost kod djece i mladih

Osnovna škola „Ivan Leko“ -
Proložac





Što je anksioznost?

Anksioznost je reakcija na potencijalnu opasnost ili prijetnju u budućnosti. Anksioznost nije isto što i strah, jer se strah javlja kao reakcija na neposrednu opasnost.

Anksioznost nam omogućava predviđanje mogućih budućih opasnosti te aktivira naš organizam kako bismo mogli brzo reagirati kada zaista dođe do određene opasnosti.

Anksioznost kod djece

Anksiozna djeca često izražavaju **tjelesne simptome**, od kojih su najčešći bolovi u trbuhu i mučnina, glavobolja, osjećaj pritiska u prsima ili knedle u grlu, ubrzano disanje, često **izbjegavaju određene situacije**, imaju **probleme s koncentracijom**, **očekuju najgori ishod** te izražavaju **preveliku ovisnost o roditeljima**.

Koji su izvori anksioznosti i kako se ona manifestira?

Najčešći izvor anksioznosti kod djece je strah od neuspjeha, odnosno strah od negativne evaluacije.

Neka su djeca po prirodi anksioznija od druge, dok kod nekih anksioznost izazivaju i pritisci izvan škole (npr. previsoka roditeljska očekivanja).

Anksioznost aktivira odgovor na stres, poznat i kao odgovor „*fight, flight or freeze*“.

Rezultat: Ubrzani otkucaji srca, ubrzano disanje, povećavanje perifernog vida na način da se šire zjenice, sluh postaje izoštriji, krv se zgušnjava i povećava faktore zgrušavanja, koža se počinje znojiti ili postaje hladna, smanjuje se percepcija boli

“Briga je kao da sjedite na stolici za ljuljanje. Ona vam daje nešto da radite, ali vas ne odvodi nigdje.” – engleska poslovice



Teškoće djece koja pate od anksioznosti:

- česte glavobolje, česti bolovi u trbuhu,
- pospanost, umor, strah od samoće,
- praćenje roditelja po stanu/kući,
- briga da će ih netko ozlijediti, noćne more...

Anksioznost i školski (ne)uspjeh

Određena razina anksioznosti **može biti korisna** kod učenja, ali ako prijeđe granicu djeluje kao **ometajući faktor**.

Anksiozni učenici često doživljavaju školski neuspjeh što intenzivira postojeći anksiozni poremećaj preko narušenog samopoštovanja i osjećaja bespomoćnosti. Uz to, često imaju doživljaj smanjenih sposobnosti zadovoljavanja školskih zahtjeva koji se pred njih postavljaju.

Neprepoznata anksioznost kod učenika može doseći intenzitet školske fobije.

Ispitna anksioznost

Stanje uzbuđenosti, napetosti, osjećaja neugode i zabrinutosti koje se javlja u ispitnim situacijama, nakon njih i pri njihovom zamišljanju i očekivanju.

Učenici s visokim stupnjem ispitne anksioznosti postižu lošije rezultate na testovima i ispitivanjima kada im je jako stalo da postignu dobar rezultat, a najlošije rezultate postižu kod usmenog ispitivanja.