Trudne zachowania dzieci

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.

Zachowania niepokojące

- 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.

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 wzmagać 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 przejmuje 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

- Ciągle 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.