

# Szorongás az iskolapadban

A szorongás mai szemléletének kialakításában alapvető szerepet játszottak a különböző országokban végzett reprezentatív szűrővizsgálatok. Ezek arra a meglepő eredményre vezettek, hogy a lakosság mintegy harminc százaléka, minden vizsgált országban, függetlenül az aktuális politikai, gazdasági, kulturális helyzettől „betegesen” szorong. A genetikai vizsgálatok (miszerint az emberiség 15–20%-a szorongásosnak születik) és a szorongásos tartalmak elemzése ősi, archaikus, veleszületett szorongásra utaltak. A leggyakoribb fóbiák ma is a pók, a kígyó, a magasság és a nyílt térrel kapcsolatosak, és nem a modern kor valós veszélyeivel (autók, fegyverek stb.) A korábban hangsúlyozott tárgyaltan félelem definíció tarthatatlanná vált, és inkább a szorongás anticipált („elővételezett”) jellege vált hangsúlyossá. „A valóság sosem ijeszt úgy, mint a képzelt borzalom.” (Shakespeare: Macbeth.)

A várható, fenyegető veszély képzete a legkegyetlenebb inkvizítor. Jól használják ezt az effektust a horrorfilmek rendezői, amikor már szinte elviselhetetlenségig borzolják idegeinket valamiféle fenyegető helyzettel. Szinte megváltásként várjuk el, hogy történjen már meg végre az, amitől rettegünk. A szorongás lényege tehát túlzott, irracionális félelem valami jövőben bekövetkező helyzettől, eseménytől. A szorongás gyakran krónikussá válik, testi, mentális és emocionális tüneteivel életfogytiglan tartó szenvedést okozva.

Az óvodás-kisiskolás kor leggyakoribb szorongásai nem kerülhetik el a pedagógusok figyelmét. A félnék, gátlásos, szégyellős gyermek (az irodalom az amerikai shy kid elnevezést használja) szociális (társas) szorongása már a születést követő első hetekben megnyilvánul. Tekintetük, majd arcuk elfordításával, vegetatív idegrendszeri változásokkal reagálnak minden emberi közeledésre. Belőlük lesznek a minden nyilvános szerepléskor, pl. feleléskor a szemlesütő, tekintetet kerülő, elpiruló, remegő, izzadó, heves szívdobogástól gyötört gyerekek. Az iskolai teljesítményt jelentősen ronthatja a gyakran iskolába járási képtelenségig fokozódó, testi tüneteket okozó izolációs szorongás. Ilyenkor nem is az iskolával van a baj, csak a gyermek nem tud elszakadni még gondolatban sem édesanyjától, esetleg más gondozójától. Benépesíthetik viszont az iskolát, legalábbis félelmes fantáziák formájában pókok, bogarak, kígyók, békák és veszedelmes helyzetek képzetei. A félelmetes kényszer-gondolatok és az ismételt, kínzó kényszercselekedetek (ellenőrzés, rendezgetés, rituális, sztereotip mozgások) is gyakran megkeserítik a kisgyermek életét. És csak ezek a leggyakoribb fortélyos félelmek a csoport, az osztály egynegyedét-egyharmadát érinthetik.

A szorongás parancsára a gyermek kerülni igyekszik a fenyegető helyzeteket. Ha csak ebben segítünk neki, gyakran partnerek, cinkosok leszünk, de nem oldjuk meg a bajt. A cél az, hogy a gyerek – szembenézve a veszéllyel – megtanulja leküzdeni félelmetes hiedelmét. Ezt általában együttérző, bátorító, biztonságot nyújtó viselkedéssel segíthetjük, de nem

félhetünk a gyerek helyett, vagy reszkethetünk vele együtt. Gyakorlással, kis lépésekkel, pozitív megerősítésekkel, sikereket gyűjtve maradandó eredményeket lehet elérni. A szak-szerűen alkalmazott magatartás, vagy behaviour terápia is erre az edzésmódszerre épít. A szorongás megértése és megmagyarázása fontos, de érzelmi jelenségek esetén elsősorban érzelmekkel „operálhatunk”. A csupán racionális, logikus megközelítés meg nem értésnek, lelketlenségnek tűnhet. A félelem percepciójának módosítása, az ezzel kapcsolatos gondolkodás befolyásolása viszont eredményt hozhat, ez az ún. kognitív pszichoterápia fontos eleme. Az együttesen alkalmazott kognitív és behaviour technika a legeredményesebb módszer a szorongások csökkentésére. Ez nem jelenti azt, hogy más megközelítéseknek nem lehet helye a segítségnyújtásban. Súlyos esetekben szorongásoldó gyógyszerek alkalmazása is szóba jöhet, segítve a pszichoterápiás tanulást. Általános recept nem adható, de már a szorongás lehetőségének gondolata is lehet az első lépés a humánus, együttérző megközelítéshez. Az egyébként mindig komplex, többtényezős okok találgatása, racionalizálás (persze azért szorong, mert...), a szülők automatikus hibáztatása nem lehet a laikus segítők dolga. Az adott, óvodai-iskolai segítő kortárscsoport irányítása, szervezése viszont fontos feladata lehet a pedagógusnak a szorongás elleni küzdelemben. Számos szép példáját láttuk annak, hogy a kellő megértéssel és szakértelemmel dolgozó pedagógus az osztály-társak bevonásával segítette a korábban izolálódott, esetleg csúfolt kis szorongót.



*Így a szorongást is könnyebb oldani*