

A szorongás tünetei gyermekeknél

Testi jelek

Izomfeszülés, remegés, szédülés, fejfájás, gyomorpanaszok, hányinger vagy hasmenés, torokszorító érzés, izzadó tenyér és homlok, szájszárazság, légszomj, tikkelés. Gyakori alvásproblémák, sűrű vizelet inger, vizelet és széklettartás nehézsége, életkorilag nem indokolt pelenkahasználat.

Mozgás és viselkedés

Mozgása sokszor merev, feszült vagy éppen lassú és bizonytalan. Egyensúlya gyengébb. Új mozgásformákat nehezen próbál ki, kerüli az érintést. Gyakran megjelennek nála ismétlődő, ideges mozdulatok: billegés, végtagok mozgatása, hajcsavarás, ruhababrálása, kéztördelés, körömrágás, bőrtépés.

Beszéd

Halkan, néha nehezen érthetően szólal meg, spontán közlései ritkák. Kérdésekre röviden válaszol, kerüli a szemkontaktust. Előfordulhat, hogy csak otthon beszél bátran. Beszédéhez dadogás is társulhat.

Kapcsolatok és társas helyzetek

Erősen kötődik szüleihez, az elválás komoly nehézséget jelenthet, főleg idegen, új szituációkban. Új kapcsolatok kialakításában bizonytalan, közösségben visszahúzódó, fél a kortársak elutasításától. Hajlamos az elkerülő magatartásra, a számára frusztráló helyzeteket "unalmasnak" vagy "fárasztónak" titulálja.

Teljesítmény és tanulás

Lehetnek jó képességei, mégis visszafogja magát, nem meri megmutatni tudását a kudarctól való félelem miatt. Sokszor görcsösen készül, hogy elkerülje a hibát, de szorongása nem csökken a jó jegyek ellenére sem. Folyamatos biztatást, megerősítést igényel. Saját eredményeit vagy önmagát leértékeli.

Ábrázolás és kreativitás

Rajzai halványak, gyenge nyomatékkal készülnek, sokszor apró alakokkal a lap szélén. Izzadó keze miatt a papír nedves, gyűrött lehet. Új eszközöktől, anyagoktól tart, alkotásait sokszor szégyelli, elrejt, csúnyának titulálja.

Öröm és játék

Nehéz számára az önfeledt öröm megélése. Sokszor a szabad játékot is feladatként éli meg. Akkor nevet felszabadultan, ha biztonságban érzi magát, leginkább otthoni környezetben. Sokszor játszik egyedül, fantáziavilága általában élénk.

Gondolatok

Jellemzőek a negatív, pesszimista hiedelmek és a „mi lesz, ha...” típusú aggodalmak. Hajlamos a rágódásra, kellemetlen gondolatok ismételt forgatására. A világot fenyegetőnek érzékeli, miközben saját magát kevésbé kompetensnek tartja.