

Drogi rodzicu, z tej ulotki dowiesz się, czym jest oraz jak rozpoznać lęk społeczny. Pamiętaj, że informacje zawarte w tym opracowaniu stanowią jedynie wskazówkę i mają na celu zachęcenie Cię do obserwacji i rozmowy z Twoim dzieckiem, nie są one specjalistycznym narzędziem diagnostycznym. Pamiętaj również, że choć Twoje dziecko może nie potrafić nazwać swoich emocji, to ONO najlepiej wie, czy zmaga się z lękiem w sytuacjach społecznych i jak dużym jest to dla niego problemem. Miej na uwadze, że nawet jeżeli odpowiesz wraz ze swoim dzieckiem twierdząco na większość zadanych poniżej pytań, nie jest to jednoznaczne, z rozpoznaniem u niego fobii społecznej. Problemem Twojego dziecka może być nadmierna nieśmiałość, którą również może oswoić dzięki udziałowi w zajęciach grupowych. Przeczytaj tę ulotkę razem z dzieckiem i wspólnie odpowiedzcie na pytanie, czy program „Wrota Leukodii” jest dla niego.

Czym jest lęk społeczny?

Lęk społeczny to rodzaj lęku, który pojawia się w sytuacjach kontaktu z innymi. Osoba doświadczająca lęku społecznego unika interakcji społecznych, ponieważ obawia się negatywnej oceny, wyśmiania czy odrzucenia.

Czy moje dziecko ma problem z nadmiernym lękiem?

Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko może odczuwać lęk w sytuacjach społecznych, wraz z nim odpowiedz na poniższe pytania:

- 1) Czy starasz się ograniczyć kontakty z rówieśnikami, np. poprzez spędzanie przerw w samotności?
- 2) Czy masz trudność w rozpoczynaniu rozmowy lub zabawy z innymi dziećmi, a także w dołączaniu do rozmów lub zabaw innych osób?
- 3) Czy starasz się unikać sytuacji, w których możesz znaleźć się w centrum uwagi, ponieważ obawiasz się, że możesz zachować się w sposób niewłaściwy, zawstydzający, lub że Twoje zachowanie zostanie niewłaściwie ocenione? (Przykładowe sytuacje: dziecko rzadko zgłasza się samo do odpowiedzi, prośzone przez nauczyciela mówi szybko i cicho, wydaje się być niepewne swoich odpowiedzi, nie bierze udziału w występach, konkursach, zawodach itp., unika jedzenia i/lub picia w towarzystwie)?
- 4) Czy starasz się ubierać i zachowywać w sposób, który nie będzie zwracał na Ciebie uwagi innych osób?
- 5) Czy kiedy mimo prób uniknięcia, znajdujesz się w opisanych powyżej sytuacjach, odczuwasz objawy lęku takie jak np. zaczerwienienie twarzy, drżenie rąk (lub całego ciała), uczucie gorąca lub zimne dreszcze, trudności z oddychaniem?
- 6) Czy opisane powyżej objawy lęku pojawiają się u Ciebie tylko w opisanych powyżej sytuacjach?

Czy chcesz spróbować oswoić swój lęk i wziąć udział w programie „Wrota Leukodii”?

Rodzicu, jeśli podczas rozmowy z dzieckiem doszedłeś do wniosku, że jego problem jest bardziej złożony lub nasilony, zwróć się po pomoc do specjalisty.