

"Dziecięcy stres" - Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem?

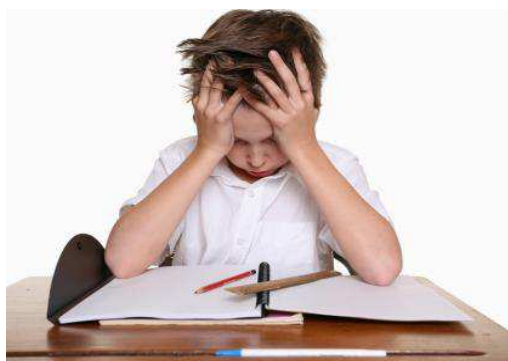


Niektórym dorosłym może wydawać się, że dzieciństwo to czas bez troski. Dla dzieci wszystko jest łatwe, nie mają wielu zmartwień, zbyt dużych obciążeń, odpowiedzialności, która może niekiedy przytłaczać. Nic bardziej mylnego. Dorastające dziecko ma w sobie takie same emocje i uczucia, jak dorośli. Jednak nie zawsze potrafi sobie z nimi radzić. Nieuzasadnione nudności, ból brzucha czy głowy nie muszą być oznaką choroby.

Być może Twoje dziecko bardzo mocno coś przeżywa i doświadcza stresu zbyt dużego jak na swoje możliwości. Potrzebują wtedy pomocy dorosłych.

Jednak czy wiesz, jak pomóc swojemu dziecku pokonać stres?

Czym jest stres?



Kiedy jakieś wydarzenie albo sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój albo zakłóca bieg naszego codziennego życia, mówi się, że doświadczamy stresu.

Już sama ta definicja podpowiada nam, że stres jest czymś subiektywnym. Ta sama sytuacja (np. pójście do dentysty) dla jednej osoby będzie wiązała się z odczuwaniem niepokojów – czyli będzie odbierana jako stresująca, a dla drugiej – nie. Pamiętaj więc, że to, że Twoje dziecko odczuwa stres w danej sytuacji nie oznacza, że „tak sobie wymyśla” tylko dlatego, że inne dzieci (albo Ty) tą samą sytuację odbieracie jako neutralną. Prawdopodobnie Twoje dziecko ma jakieś ważne powody, by przeżywać dane wydarzenie tak, a nie inaczej. Poszukanie tych powodów, próba zrozumienia dziecka, rozmowa z nim – będą tym, co da wsparcie i obniży poziom stresu.

Stan napięcia wywołany jakąś sytuacją często kojarzy nam się negatywnie. Chcemy się go pozbyć, nie chcemy być „zestresowani”, bo często wiąże się to z nieprzyjemnym pobudzeniem w ciele (uczuciem gorąca, spoconych dłoni czy zaschniętego gardła – to tylko kilka przykładów tego, jak odczuwamy stres). Jednak jest coś takiego jak tak zwany „optymalny poziom stresu” i o tym także warto pamiętać. Takie „dobre pobudzenie” pomaga nam radzić sobie w obliczu

wyzwania. Mobilizuje nas do działania, dodaje energii, wzmaga odbiór bodźców, naszą pamięć, koncentrację i zdolność myślenia. Nie ma nic złego (a wręcz przeciwnie) w tym, że przed ważnym wystąpieniem albo egzaminem odczuwamy pewien poziom stresu. Dzięki temu będziemy mogli dać z siebie wszystko, gdy staniemy na scenie albo usiądziemy do pisania testu. Problem pojawia się wtedy, gdy stresu jest ZA DUŻO albo gdy pojawia się ZA CZĘSTO i nasz organizm nie ma czasu na regenerację. Wtedy, zamiast mobilizacji, pojawiają się kłopoty z działaniem i mówiąc potocznie „zjada nas stres”. Warto więc wspierać dziecko w tym, by uczyło się radzić sobie z pewnym poziomem „dobrego stresu” (tego, który pozwala stawić czoło wyzwaniu), a także interweniować wtedy, gdy dziecko doświadcza przewlekłego stresu.

Stres ma wielkie oczy?

Czasami dzieci stresują się, bo wyobrażają sobie różne „czarne scenariusze”, a w ich głowach urastają one do istnych katastrof. Pomocna może być w takiej sytuacji rozmowa o tym i zadanie pytania: „co najgorszego może się zdarzyć, jak dostaniesz jedynkę ze sprawdzianu?”. Chodzi o to, żeby wydobyć te negatywne fantazje na światło dzienne i wspólnie się im poprzyglądać. Często okazuje się, że ten „czarny scenariusz” nie jest wcale taki straszny. Jedynekę ze sprawdzianu można w najgorszym razie poprawić. Jeśli uda nam się uwolnić dziecko od takich negatywnych scenariuszy, jego stres prawdopodobnie nie będzie już tak duży.

Jak to zrobić? Co w takich sytuacjach będzie dla dziecka pomocne?

Wysłuchanie dziecka



Wydaje się to dosyć oczywiste, choć wcale nie jest proste. Dlaczego? Ponieważ często słuchanie tego, co mówi dziecko konfrontuje rodzica z jego własnymi, trudnymi uczuciami. Może być to bezradność (gdy rodzic nie „obroni” dziecka przed bólem podczas szczepionki) albo lęk, gdy dziecko opowiada o tym, jak boi się pójść do nowej szkoły, a rodzic przypomina sobie własne trudne doświadczenia z czasów szkolnych. W takich sytuacjach powstaje pokusa, żeby „uciszyć” dziecko, na przykład poprzez przedwczesne pocieszanie („będzie dobrze”, „nie martw się”), zmianę tematu, a czasami nawet zawstydzanie dziecka („nie bądź beksą”). „Uciszenie” dziecka pozwala odciąć się od swoich przeżyć i nie doświadczać w związku z tym dyskomfortu. Niestety, taka strategia chroni rodzica, ale nie pomaga dziecku. Trud słuchania dziecka do końca polega właśnie na tym, żeby być przy nim i jego uczuciach, i oddzielić je od własnych. Czasami może się zdarzyć, że nie będziesz mieć przestrzeni na wysłuchanie dziecka. Wyobraźmy sobie, że jego opowieść o tym, jak koledzy się z niego śmieją przypomni Ci sytuację bycia wyśmiewanym przez rówieśników. Te wspomnienia i uczucia z nimi związane „odżyją” w kontakcie z dzieckiem, które teraz boryka się z podobnym problemem. Jeśli zdasz sobie sprawę z własnych uczuć, łatwiej będzie Ci nie odreagowywać ich na dziecku. Nie oznacza to, że z łatwością będziesz go słuchać i to jest w porządku. Zawsze możesz poprosić partnera/ partnerkę, by tym razem to on/ona porozmawiał/a z dzieckiem. Partner, który nie miał takich doświadczeń z większą łatwością może wysłuchać dziecka i dać mu wsparcie. Dziecko po to ma dwoje rodziców, by mogło „brać” od każdego z nich to, co dany rodzic ma najlepszego. Jeśli natomiast czujesz, że masz przestrzeń na słuchanie dziecka, pamiętaj by mu

nie przerywać. Pozwól dziecku opowiedzieć do końca o tym, co je stresuje. Następnie spróbuj powtórzyć to, co usłyszałeś/aś własnymi słowami, mówiąc na przykład: „stresujesz się wystąpieniem przed całą klasą i powiedzeniem wiersza, bo boisz się, że jak się pomylisz, ktoś zacznie się z Ciebie śmiać, czy dobrze zrozumiałem?”. Dla dziecka to ważne potwierdzenie tego, że jesteś zainteresowany jego sytuacją, gotowy do wysłuchania i porozmawiania. Bardzo często już samo opowiedzenie i bycie wysłuchanym pozwalają dziecku poczuć się zdecydowanie lepiej.

Rozmowa o uczuciach



Stres to mieszanka różnych emocji: lęku, niepewności, zdenerwowania, być może bezradności. Już samo nazwanie emocji pozwala dziecku odzyskać chociaż część kontroli nad tym, co się z nim aktualnie dzieje. Daje lepsze zrozumienie siebie i jest punktem wyjścia do szukania odpowiednich sposobów radzenia sobie z daną sytuacją. Jeśli Twoje dziecko w momencie odprowadzania go do szkoły, co chwila pyta się Ciebie „mamo, ale na pewno po mnie przyjdiesz?” nie wystarczy za każdym razem odpowiadać mu: „tak kochanie, na pewno”. Jeśli po pierwszej czy drugiej odpowiedzi dziecko nie uspokoiło się, to znak, że jego napięcie całą tą sytuacją jest bardzo duże. Zamiast więc po raz któryś z kolei mówić „wrócę po Ciebie”, możesz spróbować nazwać uczucia dziecka: „słyszę, że bardzo niepokoisz się tym, czy o Tobie nie zapomnę i czy wrócę Cię odebrać”. W ten sposób dziecko dowie się, że to nieprzyjemne uczucie, które mu teraz towarzyszy to niepokój. Nie sprawi to, że on natychmiast zniknie, ale pozwoli dziecku odzyskać część kontroli nad sytuacją. Mówienie o uczuciach powoduje także, że przestają one być takie straszne. Można się im wspólnie przyglądać i je razem „znosić”, a to podnosi poziom bezpieczeństwa.

„Ja też tak czasami mam”

Czasami dzieciom, które przeżywają stres, wydaje się, że tylko one się czegoś obawiają. Tymczasem, wiele sytuacji, w których nasze dziecko się stresuje, to sytuacje trudne dla większości osób – wystąpienia publiczne, egzaminy, wizyta u dentysty, udział w zawodach sportowych, pierwszy dzień w szkole. Zamiast więc mówić dziecku „to nic takiego”, „czym Ty się w ogóle przejmujesz?” i umacniać je w poczuciu, że jest jakimś „wyjątkiem od reguły”, powiedz: „rozumiem, że się stresujesz egzaminem. Wiesz, myślę, że to zupełnie naturalne. Większość osób, jak podchodzi do jakiegoś ważnego testu, to przeżywa stres”. Możesz opowiedzieć dziecku, że Ty także denerwowałeś się przed egzaminem (pamiętaj jednak, żeby nie straszyć dziecka swoimi opowieściami!). Dzięki temu dziecko przestanie czuć się osamotnione w tym, co przeżywa. Już samo to pozwoli trochę obniżyć stres.

Ważne jest również, żebyście w dalszym kroku wspólnie zastanowili się, jak dziecko może wykorzystać stres do poradzenia sobie z danym wyzwaniem. W końcu optymalny stres daje nam sporą dawkę mobilizacji. Możesz podpowiedzieć dziecku jakieś strategie uczenia się

do egzaminu. Zaplanujcie wspólnie to, jak efektywnie może rozłożyć sobie materiał do nauki. Pamiętajcie przy tym, że w procesie uczenia się dziecko potrzebuje też czasu na relaks, odpoczynek i sen. Metoda „na ostatnią chwilę” raczej spotęguje stres niż go obniży. To wspólne opracowywanie „planu działania” jest niezwykle istotne, bo uczy dziecko radzenia sobie w trudnej sytuacji. Pokazuje mu, że nie jest bezradne w obliczu wyzwania.

Szukamy sposobu na odreagowanie



Stres powoduje napięcie, które – gdy nie zostaje rozładowane – kumuluje się w nas. Nie ma jednego, dobrego sposobu na jego rozładowanie. Każdy może mieć trochę inny, swój własny pomysł na radzenie sobie w takiej sytuacji. Warto go wspólnie z dzieckiem poszukiwać. Młodszym dzieciom najczęściej pomaga po prostu zabawa, która jest świetną strategią na to, by w bezpiecznych warunkach opracowywać różne napięcia. Starszym dzieciom może pomóc sport, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, taniec, jakaś forma sztuki, np. malowanie albo śpiew. Ponieważ napięcie wywołane sytuacją stresową kumuluje się w ciele, warto zwrócić uwagę, by nie tylko głowa odreagowała, ale by ciało również miało ku temu okazję.

Stres jest nieunikniony



Nie unikniemy napięcia w codziennym życiu i nie ochronimy przed nim nasze dziecko. Dlatego ważne jest, by zadbać o jego emocje i nauczyć je umiejętności radzenia sobie z nimi. Uodparnianie na stres jest przejawem dbałości o higienę psychiczną. Najważniejsze jest, by wzmocnić poczucie wartości swojego dziecka. Wtedy będzie silne i będzie wierzyło, że jest wartościowym człowiekiem. Naucz się chwalić, dostrzegaj małe sukcesy i mów o nich. Stosuj pozytywne wzmocnienia, czyli komplementuj pożądane zachowania. To wszystko spowoduje, że dziecko będzie potrafiło radzić sobie ze słabościami, a mając pełne zaufanie do rodzica, zwróci się do niego z problemem, którego samo nie będzie w stanie rozwiązać.

Rodzic jako wzór



Dzieci uczą się przez obserwację dorosłych. Nie wystarczy zatem powiedzieć dziecku, jak ma się zachowywać, trzeba mu to pokazać. Pomyśl, jak Ty radzisz sobie ze stresem. Czy szukasz wsparcia w bliskich sobie dorosłych (np. rozmawiasz z partnerem/ką, przyjacielem, kimś z rodziny)? Potrafisz odreagować napięcie w sposób konstruktywny (idziesz na długi spacer, pobiegać)? Szukasz rozwiązań z danej sytuacji i podejmujesz próby działania? To tylko kilka przykładów tego, jak można w twórczy sposób radzić sobie ze stresem. A może zamykasz się w sobie? Krzyczysz na dzieci, bo „musisz” jakoś odreagować i nie potrafisz inaczej...? Myślisz o sobie, że „do niczego się na nadajesz”? Zwierzasz się dziecku i obarczasz je swoimi kłopotami?

Jeśli sam/a masz trudność w radzeniu sobie ze stresem, nie przekażesz dobrych wzorców swoim dzieciom. Nieważne co powiesz, one będą widziały, co robisz i na tej podstawie budowały swoją wiedzę o tym, jak sobie (nie)radzić. Pamiętaj, że jesteś bardzo ważną osobą w życiu Twojej pociechy. Kimś, kto jest wzorem do naśladowania. Jeśli czujesz, że sam/a masz do odrobienia kilka lekcji z zakresu radzenia sobie z napięciem, zadbaj najpierw o siebie. Porozmawiaj z kimś dorosłym, być może skorzystaj z profesjonalnej pomocy. To najlepsze, co możesz zrobić dla siebie, a w dłuższej perspektywie także dla Twojego dziecka.

Opracowano na podstawie artykułu: Justyny Kobyra - psychologa dziecięcego