

Stres w życiu dziecka

Jak pomóc dziecku radzić sobie w sytuacjach stresowych?

Niektórym dorosłym może wydawać się, że dzieciństwo to czas beztroski. Dla dzieci wszystko jest łatwe, nie mają wielu zmartwień, zbyt dużych obciążeń, odpowiedzialności, która może niekiedy przytłaczać. Nic bardziej mylnego. Dzieci także przeżywają napięcia, mają kłopoty, z którymi się borykają, czasami czują się bezradne. Bywa, że doświadczają stresu zbyt dużego jak na swoje możliwości. Potrzebują wtedy pomocy dorosłych.

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 niepokoju – czyli będzie odbierana jako stresująca, a dla drugiej – nie. Pamiętajmy więc, że jeżeli dziecko odczuwa stres w danej sytuacji nie oznacza, że „tak sobie wymyśla” tylko dlatego, że inne dzieci (albo Ty, jako osoba dorosła) tą samą sytuację odbieracie jako neutralną. Prawdopodobnie to 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, wzmacnia 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 staniami 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. Kiedy stresu jest zbyt dużo mogą pojawić się:

- zawroty głowy,
- trudność z koncentracją uwagi,
- poczucie lęku, niepokoju, przytłoczenia,
- ból brzucha,
- brak apetytu,
- wzmożona senność,
- duszności,
- osłabienie organizmu,
- ucisk w klatce piersiowej,
- płacz,
- niechęć do zrobienia danej rzeczy, np. pójścia do szkoły, pojechania na wycieczkę,
- zachowania wymagające, tzw. „trudne”, krzyk, rzucanie się na podłogę, niszczenie rzeczy, bicie.

Dziecko może znacząco zmienić swoje dotychczasowe zachowanie np. z osoby aktywnej, chętnej do uczestnictwa w zabawach i zajęciach, staje się wycofane, niechętnie do podejmowania aktywności, mało mówi. Mogą pojawić się trudności z porannym wstawaniem, zapominanie o ważnych rzeczach. Warto obserwować dziecko i działać. Nie tylko w sytuacji, kiedy pojawi się wzmożony stres, ale i wcześniej. Warto budować odporność psychiczną dziecka, aby lepiej umiało poradzić sobie z różnymi, trudnymi sytuacjami.

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem? Oto kilka porad:

1. Wysłuchanie dziecka - wydaje się to dosyć oczywiste, choć wcale nie jest proste. Dlaczego? Ponieważ często słuchanie tego, co mówi dziecko konfrontuje dorosłego z jego własnymi, trudnymi uczuciami. Może być to bezradność (np. 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 pocieszenie („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. Jeżeli dziecko mówi nam o trudnej dla niego sytuacji, starajmy się mu nie przerywać, pozwólmy opowiedzieć do końca o tym, co go stresuje. Następnie postarajmy się powtórzyć to, co usłyszeliśmy 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 jesteśmy zainteresowani jego sytuacją, gotowi do wysłuchania i porozmawiania. Bardzo często już samo opowiedzenie i bycie wysłuchanym pozwalają dziecku poczuć się zdecydowanie lepiej.
2. Rozmowa o emocjach - rozmowa, tłumaczenie, pytanie o to „Jak się czujesz w tej sytuacji?”, „Co się teraz dzieje? Złosisz się, smucisz, boisz?”, podpowiadanie nazw emocji i próba wysłuchania dziecka, może mu pomóc okiełznać trudne emocje. Nazwanie, uporządkowanie i podzielenie się z osobą dorosłą tym, co się dzieje, daje dziecku poczucie, że nie jest samo, że ma kto mu pomóc. Zapytaj też, o to jak dziecko widzi daną sytuację, co w niej go przeraża najbardziej oraz jak myśli, co może mu pomóc? Jako druga podziel się swoimi pomysłami, możesz posłużyć się przykładami bohaterów z bajek, filmów, książek, które dziecko lubi, odwołać się do waszych wspólnych przeżyć. Normalizuj emocje i akceptuj je u dziecka, pomóż mu je wyrazić za pomocą zabawy, rysunku, rozmowy.
3. Uczmy dziecko poszukiwania rozwiązań - zanim podsunie swoje pomysły, dajmy szansę dziecku na to, aby spróbowało znaleźć rozwiązanie sytuacji, aby zastanowiło się, co jemu/jej by pomogło? Dzięki temu pokażemy, że wierzymy w dziecko. Dzięki temu wzmacniamy jego wiarę w siebie. Jeśli dziecko nie wie, a my, dorośli mamy różne pomysły np. przytulenie, narysowanie stresu, wspólne przygotowanie się do sprawdzianu – pokażmy je jako opcje, porozmawiajcie o nich, niech zdecyduje, co wybiera i sprawdzi, jak mu będzie przy wykorzystaniu danej strategii.
4. Zaproponujmy dziecku ćwiczenie „Pomyśl, jak to będzie, kiedy...” - zachęćmy dziecko do wyobrażenia sobie najlepszego i najgorszego scenariusza oraz tego, jak to będzie po danym wydarzeniu, sytuacji. Posłuchajmy o emocjach, nadziejach i obawach swojego dziecka, spróbujmy nazwać potrzeby, jakie się pojawiają i pomyśleć nad tym, jak na nie odpowiedzieć.
5. Wróćmy do przeszłości „A pamiętasz, jak Ci się udało zrobić...” - kiedy dziecko przeżywa stres, spróbujmy się odwołać do przeszłości, do sytuacji, w których sobie poradziło, zrobiło coś nowego, przekonało się, że potrafi. Porozmawiajmy o tym, co mu pomogło w tej sytuacji. Jak to zrobił, że to było możliwe? Jakie ma cechy, umiejętności, że potrafi daną rzecz?
6. Wzmacniamy poczucie własnej wartości u dziecka - kiedy dziecko wierzy w siebie, ma poczucie, że może sprostać wielu wyzwaniom w wielu sytuacjach, stres się nie pojawia lub jest minimalny. Dlatego dajmy dziecku szansę na samodzielność, np. doceniajmy pomoc w pracach domowych, ubieraniu się, dbaniu o swój pokój. Wspierajmy w pokonywaniu różnych wyzwań, np. zachęcajmy do brania udziału w zajęciach sportowych, muzycznych. Rozmawiajmy o tym, co dziecko wie o sobie, jak siebie widzi, jak postrzega swoje mocne strony. Dajmy czas na swobodną zabawę, rozwój pasji, odkrywanie tego, co dziecko lubi. Dzięki większej świadomości oraz zaspokojeniu swoich potrzeb będzie lepiej radzić sobie z różnymi domowymi i szkolnymi wyzwaniami.