

Dziecko w stresie – jak pomóc mu radzić sobie ze stresem w codziennych sytuacjach?

O stresie mówimy, kiedy zachwiana zostaje równowaga psychiczna i fizyczna między wymaganiami sytuacji a zasobami osoby. Czynnikiem powodującym stres mogą być czynniki umysłowe, fizjologiczne lub fizyczne. Stres, w powszechnym odbiorze, jest uważany za zjawisko szkodliwe. W rzeczywistości działanie niepożądane przynosi jedynie stres zbyt silny, przekraczający indywidualne możliwości adaptacyjne jednostki, lub zbyt długotrwały. Jest reakcją organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji ważnych celów i zadań. Z kolei stres umiarkowany jest stresem pozytywnie mobilizującym do działania, zwiększa możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia, dzięki czemu umożliwia rozwój psychiczny. Wielu badaczy określa stres jako podstawowy czynnik rozwoju. Jeśli jednak dziecko jest narażone na bodźce stresowe zbyt długo, przyczynia się to do rozwoju zaburzeń psychicznych, głównie lękowych (nerwicowych) i depresyjnych. Rodzice i rodzina mają decydujący wpływ zarówno na częstotliwość przeżywania przez dziecko różnego rodzaju napięć i generowania stresorów, jak i na zdolność radzenia sobie z nimi. Poza predyspozycjami genetycznymi podstawowe znaczenie ma to, w jaki sposób rodzice modelują u dziecka sposób myślenia (przekonania, postawy) i zachowania, w tym regulowanie emocji.

Wiele jest prawdy w powiedzeniu, że szczęśliwi rodzice to szczęśliwe dziecko.

W końcu dziecko, przebywając z rodzicami, obserwuje ich i naśladuje sposób postępowania (początkowo bezrefleksyjnie), a utrwalone nawyki kształtują jego charakter i osobowość (stałe cechy). Ponadto rodzice, czasami nieświadomie, mogą nagradzać bądź wygaszać pewne reakcje u dziecka, np. niemówienie wprost o uczuciach. Stabilni emocjonalnie rodzice, którzy umieją zachować spokój i ważność podczas interakcji z dzieckiem, a czasami przyznać się do błędu, nie wywołują w dziecku niepotrzebnego stresu.

U młodszych dzieci stres bardzo często daje o sobie znać pod postacią różnych objawów fizycznych, jak choćby przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, przyspieszony oddech, uczucie duszności, zawroty głowy, bóle głowy, brzucha. Dzieje się tak dlatego, że dzieci w wieku przedszkolnym mają stosunkowo słabo rozwinięte umiejętności komunikacyjne, dopiero zdobywają doświadczenia w relacjach i często przeżywają i ujawniają stres nieco odmiennie niż dorośli, np. poprzez bardzo zmienne nastroje, problemy z utrzymaniem uwagi. Czasami ich zachowanie może być przez dorosłych odbierane jako „niegrzeczne”, zbyt powolne czy leniwe, a w rzeczywistości dziecko doświadcza nadmiernego stresu.

Co mogą zrobić rodzice, żeby pomóc dziecku lepiej radzić sobie ze stresem?

- Uważnie obserwować dziecko i gdy jego zachowanie wydaje się im dziwne, nietypowe, denerwuje ich czy irytuje, potraktować to jako sygnał alarmowy.

Prawdopodobnie dziecko w ten sposób pokazuje, że nie daje sobie rady z jakimś problemem.

Może jest zmęczone nadmiarem zajęć lub niepokój budzą w nim jakieś konkretne sytuacje poza domem, o których dziecko nie mówi. Należy monitorować, w jakie gry komputerowe dziecko gra i co ogląda w telewizji. Czasem niepokojące obrazy, omawiane tragedie czy kłęski żywiołowe mogą poważnie nadszarpać nerwy dziecka.

- Przewidzieć i zapobiec niepożądanym reakcjom, np. przeznaczając odpowiednio więcej czasu na pewne czynności, zwracając uwagę na potrzeby fizyczne i psychiczne dziecka.

- Postarać się emocjonalnie dostrajać do dziecka, przyjmując jego perspektywę.

Podczas rozmowy rodzice powinni poświęcać dziecku całą swoją uwagę: słuchać każdego słowa, wyczuwać jego stan emocjonalny i w czasie jemu poświęconym nie myśleć o niczym innym niż jego potrzeby. Nie oznacza to jednocześnie, że gdy dziecko domaga się uwagi, należy rzucić wszystko.

- Poświęcać dziecku czas i uwagę. Rozmawiać o sprawach bieżących – pozwolić, żeby opowiadało o swoim dniu, o tym, co je boli czy niepokoi, ale i opowiadać o sobie, pokazując przeżywane emocje. Nie krytykować i nie bagatelizować spraw dziecka. To, co dla rodziców może wydawać się błahę, dla dziecka stanowi poważne wyzwanie. Rodzice nie zawsze muszą dawać „dobre rady”. Najważniejsze, że są przy dziecku i je rozumieją.

- Wyznaczyć jasne zasady i wyraźne granice (mądra dyscyplina), a także pozwolić dziecku na decydowanie w „małych sprawach”, adekwatnych do jego wieku i możliwości, co pozwoli mu mieć większe poczucie kontroli. Takie zachowanie daje poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa.
 - Dbać o zbudowanie silnej więzi z dzieckiem opartej na poczuciu zaufania i bezpieczeństwa oraz serdecznej atmosfery, pełnej miłości i zrozumienia. Przytulać dziecko – dotyk to prawdziwy uzdrowiciel, często jest warty więcej niż tysiące słów.
 - Proponować dziecku zabawy, które relaksują, a także odpowiednią dawkę aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, co nie tylko pozwala pozbyć się napięcia, ale i buduje więź między rodzicami i dziećmi. Ćwiczenia fizyczne i stosowanie technik relaksacyjnych sprawiają, że dziecku łatwiej będzie stawić czoło stresującej sytuacji.
 - Wygospodarować trochę czasu na odpoczynek – harmonogram rodziny jest zazwyczaj przeciążony, a dzieci mają bardzo mało czasu na swobodną zabawę, spacer, nudę. Tymczasem to w tych momentach mogą naładować swoje akumulatory.
 - Ciekawym i udowodnionym naukowo podejściem w radzeniu sobie ze stresem jest mindfulness, tłumaczona na polski jako ważność. Ćwiczenia ważności pomagają dzieciom i rodzicom uspokoić gonitwę myśli, doświadczać i akceptować myśli, uczucia i doznania z ciała. „Poprzez ćwiczenia ważności i świadomego doświadczenia chwili obecnej uczą się zatrzymywać, żeby złapać oddech i poczuć, czego w danej chwili potrzebują. W ten sposób wyłączają autopilota.”
 - Czytać dzieciom bajki z terapeutycznym przesłaniem, samodzielnie wymyślać historie, w których bohaterowie przeżywają stresy, niepokoje i lęki i próbują stawić im czoło.
 - Omawiać z dzieckiem różne przyszłe i potencjalnie stresujące sytuacje i wymyślać różne scenariusze poradzenia sobie z nimi. Pokazywać zasoby dziecka, jego mocne strony, przypominać o sytuacjach, w których dziecko sobie poradziło.
- Oswajanie lęku poprzez nazywanie go, przeżywanie „na sucho” łagodzi obawę, że dziecko nie będzie umiało się odnaleźć w nowych sytuacjach. Nie chodzi o to, by dać mu gotowe recepty, ale uczyć je reagować elastycznie.
- Należy pomóc dziecku zidentyfikować jego niekontrolowane objawy stresu, choćby takie jak: bezsenność, wahania nastroju, nadmierna chęć na słodkie, tiki nerwowe, bóle głowy. Dziecko potrzebuje od nas komunikatów, że jest dla nas ważne, że nie jest samo, że jego objawy nie są niczym złym, lecz służą temu, aby pomóc mu wyrazić niepokój i poradzić sobie z nim.
 - Bardziej zwracać uwagę na słowa wypowiedziane w obecności dzieci. Często rodzice niechcący wciągają dziecko w swoje dorosłe sprawy, np. opowiadają o braku pieniędzy, kłopotach w pracy, problemach ze zdrowiem czy w relacjach z partnerem. Może to być dla dziecka zbyt skomplikowane, wywoływać niepokój i frustrację.

Polecana literatura

- Snel E., Uważność i spokój żabki, Wyd. CoJaNaTo, Warszawa 2015.
- Hawn G., Holden W., 10 minut ważności. Laurum, Warszawa 2013.
- Greenland Kaiser S., Dziecko wolne od stresu, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.