

# Radzenie sobie w sytuacjach trudnych

Stres jest zjawiskiem stale obecnym w naszym życiu, ponieważ ma znaczenie adaptacyjne. Dzięki niemu wiemy, które sytuacje mogą być dla nas zagrażające, a poprzez wydzielanie się odpowiednich hormonów nasze ciało bardzo szybko mobilizuje się do obrony lub ucieczki. Problem pojawia się wtedy, gdy stresu w naszym życiu jest dużo lub gdy reakcje stają się nieadekwatne do sytuacji.

Dzieci również bardzo często odczuwają stres i niepokój – jest to zupełnie normalne, a nawet potrzebne. Oczywiście każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko doświadczyło w życiu jak najmniej nieprzyjemności i niepokoju. Jest to niemożliwe, ponieważ nie jesteśmy w stanie nieustannie zaspokajać wszystkich potrzeb dziecka. Jednak nawet gdyby udało się zapewnić dziecku zupełnie pozbawione stresu, nieprzyjemności i wyzwań warunki życia we wczesnym dzieciństwie, okazałoby się wkrótce, że mały człowiek, któremu chcieliśmy przychylić nieba, jest zupełnie nieprzygotowany do życia poza rodziną. Powinniśmy zatem pamiętać, że zadaniem rodzica nie jest stwarzanie świata pozbawionego stresu, ale nauka konstruktywnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, budowania poczucia kompensacji i wsparcia.

## **Radzenie sobie ze stresem**

Bardzo istotne jest, aby w sytuacji trudnej pomagać dzieciom rozumieć, co się z nim dzieje. Samo pojęcie stresu może wydawać się nam skomplikowane, jednak zachęcamy, by w komunikacji z dzieckiem używać tego określenia. Jest to bowiem słowo, które pomoże nam zrozumieć, dlaczego czasem czegoś bardzo się boimy, a nasze ciało specyficznie reaguje (mięśnie napinają się, a serce zaczyna walić jak młotem lub nie potrafimy się publicznie odzywać). Warto pokazywać dzieciom również, że w niektórych sytuacjach stres wywołuje ból brzucha czy głowy lub mamy problemy z czynnościami toaletowymi (warto wybrać to, co dzieje się u danego dziecka, by pokazać, że jest to reakcja całkowicie naturalna i zdarza się również innym osobom).

Powinniśmy zatem zacząć od zwiększania świadomości ciała i porozmawiać z dzieckiem o tym, co się z nim dzieje w stresie – można wykorzystać do tego maskotki lub narysować na kartce papieru postać człowieka i wspólnie zastanowić się, co czujemy, gdy pojawia się sytuacja trudna. Pamiętajmy, że kilkuletniemu ciężko będzie odpowiedzieć na ogólne pytanie dotyczące różnych sytuacji trudnych, dlatego warto pytać o konkretne zdarzenia, o których wiemy, że dla dziecka były przykre. Rodzic również może pokazywać za pomocą maskotki lub rysować na szablonie z postacią człowieka, jak (gdzie) ludzie

odczuwają stres (np. „Gdy się stresujemy, to boli nas brzuch” albo „Chce nam się płakać”, albo „Rączki się zaciskają i chcemy do domu”. Ważne, żeby pokazać dziecku, że jego doświadczenie jest bardzo podobne do doświadczeń i reakcji fizjologicznych innych osób.

Warto również wybrać jakąś sytuację (w miarę neutralną), w której my sami się denerwowaliśmy (np. „Ja się stresuję, gdy spóźniam się do pracy albo gdy są korki”). Nie wykorzystujemy tej sytuacji do moralizowania (np. „Ja się stresuję, gdy Ty się źle zachowujesz”) ponieważ wówczas obarczamy dziecko odpowiedzialnością za nasze odczucia, a poza tym prawdopodobnie mylimy stres ze złością.

Gdy już pokażemy dziecku, czym jest stres i jak działa na nasz organizm, warto zaproponować, jak możemy sobie z nim radzić. Warto pokazać i opowiedzieć dziecku o różnych sposobach uspokajania, wyciszania i radzenia sobie ze stresem.

Możemy również znaleźć antystresowy atrybut – coś, co będzie dla dziecka pomocne w sytuacji, gdy się denerwuje. Często taką funkcję spełniają różnorodne „gniotki”, które dziecko może w sytuacji trudnej uciskać. Czasem jednak lepiej sprawdzi się mała figurka noszona w kieszonce bluzy czy spodenek albo wręcz „szczęśliwa” część ubrania założona pierwszego dnia po długiej przerwie czy w dniu występu w przedszkolnym przedstawieniu .

Z prostych technik, które możemy z powodzeniem zastosować, sprawdzą się spokojne oddechy przeponowe (ważne by starać się oddychać nosem), metody uważności (*mindfulness*) lub różnego rodzaju masażyki. Pomocna może okazać się również metoda Weroniki Sherbourne (*Metoda Ruchu Rozwijającego – metoda terapeutyczna opracowana przez fizjoterapeutkę Weronikę Sherbourne w Anglii. Głównym założeniem tej metody jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem we wspomaganiu rozwoju psychoruchowego dziecka i w terapii zaburzeń rozwoju*).

Warto wykorzystać zabawy naprzemienne typu szybko – wolno, często wykorzystywane przez nauczycieli przedszkola, które polegają na szybkiej zmianie dynamiki ruchu (np. kiedy słyszysz muzykę biegasz, a kiedy muzyka ucichnie, kładziesz się na podłogę). W ten sposób dziecko trenuje hamowanie swoich reakcji, a więc szybkie przechodzenie od pobudzenia do spokoju, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci, które po osiągnięciu wysokiego poziomu pobudzenia mają problemy z wyciszeniem.

## **Poznawcza zmiana nastawienia do sytuacji trudnej**

To jak reagujemy na daną sytuację i jakie nadajemy jej znaczenie, zależy od naszych wcześniejszych doświadczeń, ale także naszego poczucia kompetencji (przekonania, że potrafimy sobie poradzić). Zapewne każdy z nas doświadczył sytuacji, gdy początkowo wydawało nam się, że nie jesteśmy w stanie sobie poradzić, a z czasem okazało się, że nie tylko podaliśmy danej sytuacji, ale także przyniosła korzyści (np. dużo się dzięki niej nauczyliśmy lub coś zrozumieliśmy). Im więcej mamy za sobą takich doświadczeń, tym lepiej radzimy sobie z niepewnością i kolejnymi podobnymi wyzwaniem. Nasze dzieci - z uwagi na swój niezaawansowany wiek - mają takich doświadczeń zdecydowanie mniej. Właśnie dlatego dzieci na błahe (z perspektywy dorosłych) sytuacje, reagują niepokojem czy wzburzeniem. Zgubiona zabawka, odwołane przyjęcie czy przerwane zabawy w połowie może w danym momencie jawić się dziecku jako jego mały „koniec świata”.

Gotowość do chłodnego osądu sytuacji przychodzi z wiekiem. Zdobywamy ją dzięki dojrzwaniu oraz kolekcjonowaniu kolejnych doświadczeń. Co ważne, nie u każdego dorosłego jest ona taka sama. Mamy bowiem różne temperamenty - np. osoby o cholerycznym usposobieniu z większym prawdopodobieństwem zareagują na trudności wzburzeniem, niż flegmatycy. Warto pokazywać dziecku, że nawet z trudnych sytuacji może wynikać coś dobrego. W przypadku przedszkolaka najskuteczniejszą metodą będzie pokazywanie tego na swoim przykładzie (np. mówiąc „Oj stoimy w korku, przez co chyba spóźnimy się do babci, ale dzięki temu mamy więcej czasu, żeby razem pośpiewać” lub „Uciekł nam autobus a na następny musimy długo czekać, więc może pójdziemy sobie piechotą i pozbieramy kasztany?”).

Stosując tę prostą praktykę zauważania dobrych stron trudnych sytuacji, przekazemy dziecku ważną lekcję – nawet kiedy coś wyjdzie nie tak, jak sobie zaplanowaliśmy, można sobie poradzić. Oczywiście dużo łatwiej jest to napisać lub powiedzieć niż zrobić. Gdy zaskakują nas korki na ważne spotkanie, psuje się nam samochód lub torba z zakupami rozsypuje się na środku zatłoczonego chodnika, niełatwo zauważyć plusy takiej sytuacji. Mimo to warto skupiać się na pozytywach, również w trosce o swój własny dobrostan psychiczny.

Bardzo ważne w tym kontekście jest także praktykowanie wdzięczności czyli skupianie się na tym, za co w naszym życiu możemy dziękować (sobie, innym ludziom, losowi). Większość z nas ma w sobie tendencję do koncentrowania się na negatywach i narzekaniu. Praktykowanie wdzięczności jest próbą odwrócenia tego myślenia, poprzez skupianie się na pozytywach. Badania pokazują, że taka postawa ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i zmniejsza ryzyko

wystąpienia depresji. Co ciekawe, dzieci często mają większą łatwość w dostrzeganiu dobra dookoła siebie, dlatego takie ćwiczenia wykonywane w domu (np. codzienne wieczorne podsumowanie dnia i mówienie o tym, za co jesteśmy wdzięczni) może być dla nas rodziców ubogacające.

### **Rozwiązywanie problemów**

Oprócz psychoedukacji w zakresie stresu i sposobów radzenia sobie z nim, a także ćwiczenia zmiany nastawienia do sytuacji trudnych, warto poruszyć z dzieckiem temat rozwiązywania problemów. Jako że spotykają nas trudności o różnym natężeniu, powinniśmy zaznaczyć, że są sytuacje, w których będziemy oczekiwali, że dziecko poradzi sobie samo (czasem przy niewielkim wsparciu dorosłego). Mogą jednak pojawić się takie problemy, gdzie ważne będzie, aby dziecko wiedziało kogo i jak poprosić o pomoc.

Warto opowiadać, pokazywać i tłumaczyć dziecku czym zajmuje się policja, straż pożarna czy pogotowie ratunkowe, ale także co należy zrobić gdy widzimy, że coś się dzieje (pali się, ktoś się przewróci, czy jedno dziecko bije drugie). Powinniśmy również uczyć dziecko, w jaki sposób może ono poprosić o pomoc. W tym celu warto odgrywać różne teatrzyki lub bawić się w odgrywanie ról, po to by maluch potrafiła sobie poradzić, gdy dana sytuacja mu się przydarzy.

Sytuacją trudną, która dotyka wielu dzieci, są konflikty interpersonalne. Rówieśnicy kłócą się ze sobą, denerwują się na siebie, a niekiedy nawet dochodzi do bójek. Trudności wynikają z braku kompetencji dzieci w konkretnych obszarach umiejętności społecznych (np. braku umiejętności czekania na swoją kolej, strategii radzenia sobie z emocjami czy asertywności). Dlatego w pierwszej kolejności powinniśmy przeanalizować, w którym obszarze dziecko ma problem, skoro często wchodzi w konflikt i skupić się na umiejętnościach z tego zakresu. Rodzice dzieci z trudnościami w funkcjonowaniu społeczno – emocjonalnym często otrzymują wiele negatywnych informacji zwrotnych, od nauczycieli czy opiekunów. Może to u nich powodować poczucie winy, obawę lub uderzać w ich poczucie kompetencji, a także sprawiać, że przesadnie koncentrują się na zachowaniu dziecka.

Dzieci chcą być dobre i spełniać nasze oczekiwania, ale nie zawsze potrafią. Często doświadczają trudności. Dlatego starajmy się nie dawać dziecku do zrozumienia, że spodziewamy się po nim tylko tego co najgorsze. Jak najbardziej powinniśmy rozmawiać z nauczycielami czy terapeutami o problemach dziecka, ale nie w jego obecności.

**Bibliografia:** „Czas relacji czyli wspieranie rozwoju społeczno – emocjonalnego dziecka,, J.Węglarz, D.Bentkowska, Gdynia 2021.

