

Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem?
Co można zrobić, aby pomóc dzieciom w radzeniu sobie ze stresem?
Czy są uniwersalne wskazówki dotyczące umiejętności, które należy rozwijać?

Na początku warto pomóc dziecku zdefiniować „stres”. Nie chodzi oczywiście o kwestie natury teoretycznej, lecz o dopytanie „co masz na myśli?” lub „zastanówmy się jaka emocja kryje się za tym słowem?”. Również jako dorośli używamy tego terminu mając na myśli wiele różnych odczuć oraz ogromną liczbę sytuacji, co może negatywnie wpływać na zrozumienie przez dziecko, co właściwie kryje się pod tym pojęciem.

Najważniejsze będzie zatem wspólne odnalezienie „emocji pierwotnej” – może to smutek, albo złość lub wstyd, a może (co zdarza się najczęściej) – niepokój/ lęk/ obawa. Musimy również zawsze pamiętać, że to co początkowo wydaje się nam emocją dominującą, może być jedynie „przykrywką” dla problemu, który jest „głębiej” i jest główną przyczyną stresu.

Następnie należy sprawdzić z dziećmi czy źródło stresu pozostaje w sferze ich kontroli czy nie. To niezwykle ważne rozróżnienie, o którym często zapominamy, a wydaje się kluczowe dla uczenia się radzenia sobie ze stresem. Na tym etapie przypominamy dzieciom, że np. ich cele, wysiłek, umiejętność proszenia o pomoc, dbanie o samego siebie lub wybór przyjaciół są w zasięgu ich kontroli, natomiast, np. zachowania innych ludzi, błędy, które już popełnili lub obowiązek szkolny, pozostają poza sferą ich wpływu.

Istotne jest także pokazanie dzieciom, że stres ma dwa oblicza – może być pomocny i pożądanym lub przeciążającym i przygniatającym. Ten pierwszy typ możemy nazwać „wyzwaniem”. Warto porozmawiać z dziećmi, co je mobilizuje do działania, co sprawia że są podekscytowane i rozemocjonowane. Kiedy czują, że cele jakie sobie stawiają są warte ich wysiłku i podejmowania ryzyka, np. podczas konkursów/ zawodów oraz wszelkich działań związanych z rywalizacją. Często zapominamy, że stres może być naszym sprzymierzeńcem – że m.in. zwiększa naszą koncentrację uwagi albo poprawia procesy zapamiętywania. Możemy wówczas rozwijać samoobserwację, lepiej poznać nasze możliwości, a także szukać nowych sposobów reagowania i uczyć się planować oraz szybko podejmować decyzje.

Jeśli stres jest przeciążający i demotywuujący bardzo ważne jest pozwolenie dziecku na wymyślenie własnych pomysłów, jak może poradzić sobie z daną sytuacją. Gdy nie dajemy na to przestrzeni, tylko szybko sami podpowiadamy własne sposoby, niestety tylko pogłębiamy poziom stresu dziecka. Oczywiście można wziąć udział w burzy mózgów na temat korzystnych rozwiązań, ale najważniejsze jest, aby dzieci czuły, że to one nas „prowadzą”, a nie my ich. Pomocne na tym etapie może być również dzielenie się z dziećmi własnymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

Istotną częścią radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu dziecka (a także nas – dorosłych) jest również ustalenie z nim momentów, które mają na celu wyciszenie emocji i uspokojenie biegnącego szybko rytmu dnia. Bardzo ważne jest zadbanie o stałą porę wyłączenia urządzeń takich jak komputery czy komórki. Jeśli dziecko wie, że np. o godzinie dziewiątej ma odłożyć gry komputerowe lub przestać korzystać z mediów społecznościowych, uczy się, że to już czas, aby „naładować baterie” i zrelaksować się.

Jak zatem budować umiejętności dotyczące odporności dzieci na stres?

- 1). Nie zaprzeczać ich emocjom. Uznanie i potwierdzanie wagi uczuć dzieci buduje ich pewność, że poradzą sobie w trudnych sytuacjach. Zauważanie i docenianie szczerości w okazywaniu

emocji odnosi się do diagnozy stresu, o którym była mowa na początku artykułu. Próbujemy zatem zapamiętać o stwierdzeniu: „nie martw się, wszystko będzie dobrze”.

- 2). Przygotować się na „najgorszy scenariusz”. Nie chodzi oczywiście o poświęcenie dużej ilości czasu na wymyślanie okropnych katastrof, które nadejdą w życiu dziecka, lecz na ugłóśnienie jego zmartwień i lęków, co samo w sobie przynosi ulgę i obniża jego napięcie emocjonalne. Dodatkowo odpowiedź na pytanie: „co mogłabyś/mógłbyś wówczas zrobić?” zwiększa kontrolę dziecka nad sytuacją/stresem. Można wówczas koncentrować się na sposobach rozwiązywania problemu, a nie na zamartwianiu się.
- 3). Być wspierającym wzorem do naśladowania. Zwłaszcza przyznanie się do własnych błędów będzie dla dzieci ważnym procesem uczenia się, że porażki są naturalną częścią życia i okazją do rozwoju oraz dojrzewiania, a nie źródłem nieustających lęków. Można rozsypać cukier/ mąkę po podłodze i pokazać dzieciom, że „dorostym też się zdarza”.
- 4). Pozwolić dzieciom popełniać błędy. Ochrona przed rozczarowaniem lub przegraną kończy się m.in. trudnościami w podejmowaniu samodzielnych decyzji, niepewnością i niepokojem oraz obniżoną samokontrolą. Uczenie metodą „prób i błędów” nie jest zapewne dla dziecka przyjemne, ale jest skutecznym sposobem na kształtowanie odporności w stresujących sytuacjach. Konieczne jest również wspólne analizowanie porażek i błędów pod kątem tego, czego dziecko nauczyło się na swój temat (nie chodzi o krytykę lecz o poszukiwanie mocnych stron, którymi nastolatek wykazał się w stresującej sytuacji). Odporność na stres kształtuje się tak samo jak odporność na choroby.
Podsumowując - im bardziej chronimy dzieci tym bardziej stają się nieprzygotowane na radzenie sobie w trudnych sytuacjach.
- 5). Dać dziecku wiarę we własne siły poprzez zachęcanie go do poszukiwania własnych pomysłów na rozwiązanie problemu. Przypominajmy te sytuacje, w których samodzielnie i z inicjatywą próbowało poradzić sobie w kłopotcie. Oddajmy dziecku kontrolę i budujemy jego sprawczość w trudnych dla niego sprawach.
- 6). Równocześnie konieczne jest rozwijanie u dziecka umiejętności proszenia o pomoc. Można dzielić się swoimi doświadczeniami w tym zakresie oraz modelować to zachowanie prosząc, aby dzieci nam pomogły (dzieci często się skarżą, że muszą wykonywać obowiązki domowe, bo się im „każe” a nie „prosi” – to dla nich ogromna różnica w komunikacji z rodzicami). Wskazujemy również korzyści budowania „systemu wsparcia”, na którym można polegać w trudnych chwilach.
- 7). Rozwijanie strategii wyciszania emocji. Wydaje się, że nastolatki mają już spory repertuar pomysłów na relaks, ale często podczas rozmów okazuje się, że to tylko wiedza teoretyczna. Omówienie, np. oddychania przeponą („a gdzie ona jest?”), napinania i rozluźniania mięśni („ale w czym to w ogóle pomaga?”), wizualizacji (?) lub medytacji (?), etc. pokazuje, że nawet uczniowie szkół ponadpodstawowych mają kłopoty ze stosowaniem skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem. Przypominajmy im, że bez trzech elementów czyli: wyciszenia ciała, umysłu oraz bezpiecznego otoczenia, trudno mówić o relaksie.

Na zakończenie warto podkreślić, iż nasza postawa wobec stresu jest kluczowa – tylko jeśli uznajemy, że stres bywa naszym sprzymierzeńcem i pomaga nam w rozwoju, jesteśmy w stanie efektywnie nauczyć dzieci radzenia sobie w trudnych dla nich sytuacjach. Neurologiczne reakcje stresowe są bowiem „zaraźliwe” – jeśli dziecko poczuje nasze podwyższone napięcie, jego reakcja fizjologiczna jest wówczas równoległa do naszej. A zatem im bardziej jesteśmy spokojni i wyciszeni, tym bardziej zrelaksowane są dzieci.