

# STRES W ŻYCIU DZIECKA

Autor: Grażyna Kożusznik



Przyglądam się życiu moich dzieci i myślę, że czasy beztroskiego dzieciństwa dawno minęły. Zniknęła ta swoboda szalonych gier i zabaw z przyjaciółmi na podwórku, jakie towarzyszyły nam, kiedy byliśmy w ich wieku. Nie pamiętam, bym kiedykolwiek czuła się tak bardzo pochłonięta obowiązkami szkolnymi i tak silną rywalizacją o stopnie, jak one. Słowo „stres” też chyba nie miało dla nas tak mocnego wydźwięku, jak obecnie. Stresowało nas może to, czy uda się wygrać konkurs na najciekawiej urządzonego ogródek szkolny lub zwyciężyć w przesłuchaniu zespołów artystycznych, ale kto by pomyślał, żeby bać się przyjąć cukierka od starszego kolegi, w którym może znaleźć się narkotyk lub obawiać się powrotu do domu tuż przed zmierzchem?...

„Świat bardzo się zmienił” - powiada wielu z mojego pokolenia. A i życie współczesnych rodzin ulega niewyobrażalnym przeobrażeniom. Brak czasu, pogoń za pieniądzem, niepokój wywołany pośpiechem, dążenie za wszelką cenę do wielkich osiągnięć, konflikty w relacjach międzyludzkich - to nie tylko problemy dotykające nas, dorosłych. Dzieci również poddane są niesamowitym napięciom, które rodzą w ich młodych umysłach stres. Stres natomiast jest częstą przyczyną wielu dolegliwości towarzyszących dzisiaj młodemu pokoleniu, które uzewnętrzniają się później jako poważne choroby wieku dorosłego.

## CZYM JEST STRES?

Stres to „stan mobilizacji sił organizmu, będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne (stresory), mogący doprowadzić do zaburzeń czynnościowych, a nawet do schorzeń organicznych”. Tak brzmi definicja podana przez Słownik języka polskiego, PWN, Warszawa, 1992.

Sytuacje stresowe, tzw. stresory są nieuniknione, a z psychologicznego punktu widzenia nawet wskazane. Gdy dziecko czuje się zagrożone jakąś sytuacją, zachodzi reakcja alarmowa, w której uczy się reagować. Podejmuje walkę lub ucieka - to dwa najczęstsze sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Aspekt walki przejawia się najczęściej w postaci agresji, buntu, natomiast ucieczka w przeżywaniu lęku.

Każde zdarzenie związane z koniecznością opanowania nowych umiejętności czy dostosowania się do odmiennych warunków rodzi stres. Pojawia się on np. u dwuletniego dziecka, które uczy się korzystania z ubikacji, u trzylatka przekraczającego po raz pierwszy próg przedszkola lub nastolatka zdającego egzaminy do szkoły średniej. Stresu nie należy zatem traktować jedynie jako coś, czego za wszelką cenę należy unikać, ale jako pozytywny element będący źródłem kształtowania charakteru dziecka.

Jednak zawsze musimy być czujni, czy nie jest to stres nadmierny i zbyt długotrwały, którego konsekwencje mogą być szkodliwe dla rozwoju i zdrowia dziecka.

## OBJAWY NADMIERNEGO STRESU U DZIECI

Zaburzenia zachowania, napady agresji, rozdrażnienie, jąkanie się, lęki, migrena, bóle brzucha, tiki nerwowe, alergie, moczenie nocne, a także brak pewności siebie - to tylko niektóre z objawów nadmiernego stresu, obserwowane przez rodziców i nauczycieli. Jeśli im nie przeciwdziałamy, mogą prowadzić do wielu poważnych schorzeń wieku dorosłego, takich jak: wrzody żołądka, owrzodzenie jelita grubego, stwardnienie naczyń, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia psychiczne i wiele innych.

## **CZYNNIKI WYWOŁUJĄCE STRES**

Nie sposób wymienić wszystkich sytuacji, które mogą powodować stres u dzieci. Istnieją jednak pewne ogólne czynniki wywołujące napięcia u dziecka. Jednym z nich są stresy związane ze szkołą i codziennymi obowiązkami szkolnymi. Na wiele dzieci niekorzystnie wpływają:

- klasówki, sprawdziany;
- rywalizacja i presja związana z osiąganiem ocen bardzo dobrych, celujących, wzorowego zachowania czy uzyskania świadectwa z czerwonym paskiem;
- zbyt surowi i wymagający nauczyciele, którzy egzekwują, a nie zachęcają;
- wrogość lub obojętność nauczycieli wobec dziecka;
- wyróżnianie i faworyzowanie przez nauczycieli tylko wybranych osób w klasie;
- ośmieszanie dzieci, które są „inne” (kalectwo, choroba, inna religia, narodowość, kultura itp.);
- zagrożenia niebezpiecznymi sytuacjami w szkole - wrogość, bójki, przemoc, kradzieże, alkohol, narkotyki i inne.

Drugim poważnym stresorem jest presja rówieśników - w grupie liczy się tylko ten, kto jest silny, kto zwycięża, modnie się ubiera, jest ładny i ma ładne rzeczy. Dzieci, które nie dopasowują się do takiego wzorca, są wyśmiewane, odrzucane.

Trzecim i często podstawowym czynnikiem stresującym może być sam dom rodzinny, a w nim:

- napięcia domowe i kłótnie rodziców, brak przyjaznego porozumienia między członkami rodziny;
- tragedie dotyczące rodzinę, takie jak śmierć czy choroba bliskich osób;
- trudności finansowe, problem bezrobocia w rodzinie;
- konflikty z rodzeństwem;
- nierealistyczne i zbyt duże oczekiwania rodziców, którzy chcą poprzez dzieci realizować swoje niespełnione ambicje;
- nadopiekuńczość rodziców i utwierdzanie dziecka w przekonaniu, że nie da sobie rady, co rodzi w nim poczucie bezradności.

## **OD CZEGO ZALEŻY PODATNOŚĆ NA STRESY?**

Badania i doświadczenia wielu rodzin pokazują, że dzieci urodzone jako pierwsze w rodzinie są bardziej podatne na stres. Rodzice nie mając żadnych doświadczeń wychowawczych, popełniali więcej błędów, które odbiły się nadmiernym stresem na psychice starszych dzieci. To one są bardziej wrażliwe, zestresowane, poważne, ale i bardziej odpowiedzialne niż ich młodsze rodzeństwo. W rodzinach wielodzietnych podobny ciężar niosą dzieci „środkowe”, które z kolei czują się „zapomniane”, gdyż uwaga rodziców skoncentrowana jest na najmłodszych pociechach. Najmłodsze z kolei mogą odczuwać zbyt silną presję dorównania kroku starszym siostram lub braciom.

Dużą rolę w podatności na stresy pełni płeć. Te same sytuacje inaczej wpływają na dziewczynki, a inaczej na chłopców. Dziewczynki cierpią częściej na bóle brzucha i utratę łaknienia, podczas gdy u chłopców stres częściej manifestuje się pobudzeniem i zaburzeniami zachowania.

Podatność na stresy zależy przede wszystkim od temperamentu i stopnia wrażliwości. Dzieci introwertyczne kierują stres „do środka”, cierpiąc np. na bóle głowy, a ekstrawertyczne „na zewnątrz”, wyładowując gniew na innych.

## **JAK UCZYĆ DZIECKO RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?**

Dziecko nie jest w stanie toczyć walki ze stresem w osamotnieniu i bez stałego wsparcia dostarczanego ze strony dorosłych, a rodziców i nauczycieli w szczególności. Od tego, w jaki

sposób dziecko nauczy się kontrolować stres przeżywany w szkole, na podwórku, wśród rówieśników czy w domu zależy, jaką postawę i nawyki zdobędzie na przyszłość. Jako rodzice powinniśmy więc zrobić wszystko, co możliwe, by pomóc dziecku w sposób naturalny napotykać codzienne sytuacje, szczególnie te, których dziecko się obawia.

Przewycięzanie stresu jest umiejętnością, której możemy je nauczyć. Jest to możliwe dzięki odpowiedniej postawie nas, rodziców oraz stworzeniu dziecku środowiska, w którym czuje się bezpieczne, ważne i kochane.

Istotą procesu uczenia dziecka radzenia sobie ze stresem jest to, by zapobiec jego niszczącemu działaniu. Jest kilka ważnych elementów, które musimy wykorzystać, by minimalizować szkodliwe skutki stresu.

Pierwszym z nich jest rozmawianie z dzieckiem o wszystkich sytuacjach, jakie przeżywa, a zwłaszcza tych przykrych, gdy ktoś wyrządził mu krzywdę, gdy samo popełniło błąd lub kiedy nie powiodło mu się. Nie powinniśmy wtedy krytykować go czy osądzać, lecz słuchać i dowiadywać się, jak się czuło w tej sytuacji, co je zaniepokoiło i jak poradziło sobie z tym problemem. Szukając wspólnie rozwiązania, nie powinniśmy dawać mu gotowych rad, lecz pomagać w samodzielnym znajdowaniu pomysłu na rozwiązanie trudnej sytuacji.

Ważną sprawą jest zabezpieczenie dziecku odpoczynku i możliwości regeneracji sił. Odpowiednia ilość snu i relaks wzmacniają jego kondycję psychofizyczną i efektywność, pomagając w lepszej koncentracji, która tak bardzo potrzebna jest w szkole. Dziecko niewyspane i przemęczone nie radzi sobie z codziennymi obowiązkami, jest drażliwe, pobudzone, płaczliwe, co zwiększa jego podatność na stresy.

Kolejnym czynnikiem jest stworzenie warunków do zabawy i humoru. Dzieci uśmiechnięte i radosne są w środowisku bardziej lubiane i mają mniej kłopotów niż smutne i poważne. Psycholodzy zbadali, że im dziecko ma większe poczucie humoru, tym jest szczęśliwsze i lepiej radzi sobie w trudnych sytuacjach. Humor pozwala mu nabierać zdrowego dystansu do pojawiających się problemów. Dlatego tak ważny jest w rodzinach wspólny śmiech i zabawa, co czyni dom szczęśliwym i przyjaznym miejscem, gdzie wzmacnia się jego poczucie wartości i bezpieczeństwa.

Ważne jest uodpornianie dziecka na stres. Nie powinniśmy za wszelką cenę dążyć do całkowitej ochrony go przed trudnościami, gdyż jest to praktycznie niemożliwe. Możemy jednak wyrabiać w dziecku stopniową odporność poprzez pozwalanie na stykanie się z problemami przy równoczesnym wskazywaniu, jak może sobie z nimi radzić. Kiedy na przykład zgubi portfel ze wszystkimi swoimi oszczędnościami lub inną cenną rzecz, musimy pozwolić mu odczuć smutek i żal zamiast od razu wykładać daną sumę pieniędzy i kupować nowy portfel lub nową rzecz. Powinniśmy jednak wyrazić nasze współczucie i żal. Jeśli zachowało się niestosownie w szkole, powinniśmy zachęcić go, by przełamało strach i naprawiło błąd, przeprosiło osoby, które zostały przez niego zranione lub skrzywdzone. Oznacza to, że nie zawsze musimy śpieszyć mu na ratunek, rozwiązując za niego problem, ale pozwolić, by potrafiło uczynić to samo.

Najistotniejszym elementem jest wzmocnienie w dziecku poczucia własnej wartości. To, co dziecko myśli i czuje na swój temat, ma znaczenie dla jego skutecznego działania i pokonywania trudności. Wielu rodziców popełnia błąd, wyśmiewając reakcje dziecka. Często mały chłopczyk słyszy słowa rodziców: „Nie płacz!”, „Nie rozczulaj się!”, „Nie daj się!”, „Nie bądź mięczakiem!” „Bądź mężczyzną!” itp. W jego umyśle rodzi się jeszcze większe napięcie, kiedy czuje, że nie potrafi takim być. Wiara rodziców w jego możliwości wzmacnia go, gdy słyszy słowa: „Wierzę, że dasz sobie radę”, „Pamiętaj, że jestem z tobą w tej trudnej sytuacji”, „Kocham cię nawet jeśli ci się nie

uda”. Tego rodzaju wsparcie pomaga dziecku przyjmować nowe wyzwania w świadomości, że nie jest osamotnione, że jest ktoś, komu zależy, by zwycięsko pokonało trudności, ale też ktoś, kto kocha je nawet wtedy, gdy poniesie porażkę.

Bądźmy zawsze rodzicami, którzy niosą dziecku zachęcenie i wzmacniają jego poczucie wartości. Komunikujmy, że jest wyjątkowe ze swoim temperamentem, osobowością i wrażliwością. Pozwólmy mu być tym, kim naprawdę jest i akceptujmy bezwarunkowo. Taka postawa jest najlepszym wsparciem w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, zapobieganiu szkodliwemu wpływowi stresu i uodpornianiu na niego.