

 Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

 Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 Twój koszyk

Dodaj do koszyka

 Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Superstrategie dla rodziców. Psychologia doskonałego rodzicielstwa, czyli jak wychować szczęśliwe dziecko

Autor: Stephen Briers

Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska

ISBN: 978-83-246-2707-3

Tytuł oryginału: [Superpowers for Parents:](#)

[The Psychology of Great Parenting and Happy Children](#)

Format: A5, stron: 232



Rodzic — najlepszy dziecięcy psycholog

- Wzmacnianie więzi między rodzicem a dzieckiem
- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów
- Kształtowanie głębokich przekonań dziecka
- Wpajanie zasad asertywnej komunikacji

Zdrowe, szczęśliwe i rozsądne dziecko

Pragniemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe, zrównoważone i myślące. Chcemy, aby cieszyły się życiem i były zdolne do poradzenia sobie z tym, co przyniesie im przyszłość. Byłoby fantastycznie móc w jednej chwili sprawić, by Twoje dziecko stało się rozsądne, grzeczne i zaczęło postępować zgodnie z zasadami. Albo w magiczny sposób usunąć wszystkie jego problemy. Niestety, czary działają tylko w bajkach, dlatego proponujemy Ci bezcenną lekcję z rzeczywistego świata — zapobiegaj, zamiast leczyć!

Nie czekaj, aż złe zachowanie wypłynie na powierzchnię. Możesz od najmłodszych lat uczyć swoje dziecko, aby rozwinęło w sobie psychiczne umiejętności, które będą mu potrzebne do opanowania i zrozumienia emocji towarzyszących dorastaniu. Pozwoli to zapobiec problemom ze złym zachowaniem, ale ułatwi też zdrowy rozwój umysłowy i psychiczny w przyszłości. Dzięki tym umiejętnościom Twoje dziecko będzie szczęśliwsze, zacznie odczuwać mniejszą presję w życiu i nauczy się lepiej radzić sobie ze swoimi uczuciami, innymi ludźmi i światem wokół.

Książka ta wyposaży Cię w wiedzę i pomysły, byś umiał sobie poradzić, gdy pojawią się trudne chwile albo gdy poczujesz nadciągające kłopoty. Będiesz wtedy na nie gotowy, ponieważ poznasz techniki, które pozwolą Ci zgrabnie sobie z nimi poradzić.

- Nauka nazywania odczuwanych emocji.
- Zwalczanie destrukcyjnego wpływu negatywnych myśli.
- Kształtowanie odporności na przeciwności losu.
- Wspieranie zdrowych nawyków myślenia.
- Nauka radzenia sobie ze stresem i lękiem.
- Budowanie towarzyskiej pewności siebie.
- Wykorzystanie kreatywnej wizualizacji do rozwiązywania problemów.

RODZIC – NAJLEPSZY DZIECIĘCY PSYCHOLOG

Superstrategie dla rodziców

Psychologia doskonałego rodzicielstwa,
czyli jak wychować szczęśliwe

dziecko



dziecko
sensus.pl

Wzmacnianie więzi między rodzicem a dzieckiem

Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów

Kształtowanie głębokich przekonań dziecka

Wpajanie zasad asertywnej komunikacji

STEPHEN BRIERS

Spis treści

Od autora 6

Wstęp 7

1 Wzrok przenikający wszystko 19

Co się dzieje w środku?

2 Rozwijanie superzmysłów 33

Alfabet uczuć

3 Kontrola umysłu dla początkujących 67

Podstawy samokontroli

4 Niezniszczalność 99

Kształtowanie odporności
na przeciwności losu u dzieci i młodzieży

5 Walka z potworami 123

Zwycięstwo nad stresem i lękiem

6 Umiejętności interpersonalne 167

Kultywowanie towarzyskiej pewności siebie

7 Niepowstrzymany 199

Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów u dziecka

I wreszcie... żyli długo i szczęśliwie? 225

Bibliografia i polecane lektury 227

5

Walka z potworami

Zwycięstwo nad stresem i lękiem

Czasem leżę w nocy w łóżku i tyle rzeczy kotłuje mi się w głowie, że w końcu trudno mi zasnąć. To jest tak, jakby się leciało samolotem w nocy: gdy wyjrzy się przez okienko, widać sieć małych światełek — tak właśnie wygląda wnętrze mojej głowy. Każde z tych małych światełek to jakieś zmartwienie. Jeśli chcę się przyjrzeć bliżej któremuś z nich, to tak, jakby samolot zbliżał się do ziemi: widać wtedy tylko kilka świateł naraz, ale reszta wciąż tam jest. Gdy jest się tak blisko, nie widać już innych, jednak one wciąż tam są.

Janek (10 lat)

Wszystkich nas może uwieść wizja dzieciństwa jako wiecznych beztroskich wakacji, czasu bezchmurnego nieba i nocy wolnych od snów — być może dlatego, że chcemy, by tak wyglądało dzieciństwo naszych własnych dzieci. Albo dlatego, że chcemy wierzyć w istnienie jakiejś alternatywy dla cynicznego i wymagającego świata dorosłych, w którym żyjemy. Niezależnie od przyczyny, nie możemy udawać, że dzieci dorastają zamknięte pod ochronnym kloszem. W dzisiejszym świecie nasze pociechy muszą sobie radzić z wieloma spośród wyzwań współczesnego świata tak samo jak my. I podobnie jak my czasem mają z tym trudności. Niestety, gdy dziecko nie radzi sobie dobrze ze stresem w swoim życiu, może to mieć dramatyczny wpływ na jego zachowanie.

Zrozumienie tego, co wywołuje stres u najmłodszych, i ofiarowanie im narzędzi, by poradzić sobie z niepokojem, jest jedną z najcenniejszych inwestycji, jakie rodzice mogą poczynić w przyszłość swojego dziecka. Jest to jedna z fundamentalnych umiejętności, od których zależy zdolność regulowania swojego zachowania przez dziecko.

Jak wpływa na nas stres?

Stres i agresja idą ręką w rękę. Jak wszyscy wiemy z lekcji biologii, gdy jesteśmy przyparci do muru, nasze umysły i ciała przygotowują się do jednej z dwóch reakcji: walki lub ucieczki. Ten mechanizm służył naszemu gatunkowi od czasów prehistorycznych. Chroniło to naszych przodków przed staniem się daniem głównym dla wszelkiej maści jurajskich drapieżców. Niemniej jednak skutkiem ubocznym tego jest fakt, że pod wpływem stresu ludzie w każdym wieku stają się bardziej skłonni do ataku. Działanie mechanizmu hamowania, który zwykle pozwala nam powściągać antyspołeczne zachowania, jest osłabione, ponieważ w sytuacji zagrożenia nasz organizm priorytetowo traktuje szybkie i umożliwiające przetrwanie reakcje prymitywnego mózgu. Nasze hamulce nie działają.

Każdy z nas zdaje sobie sprawę, o ile łatwiej nas sprowokować, gdy jesteśmy zestresowani. W przypadku dorosłych nawet niewielki stres sprawia, że stajemy się poirytowani i drażliwi, gotowi w każdej chwili naskoczyć na przyjaciół, rodzinę czy współpracowników. Pod wpływem silnego stresu niektórzy ludzie mogą się uciekać do przemocy fizycznej. W rzadkich przypadkach ekstremalny stres może sprawiać, że rozsądni ludzie zachowują się w sposób kompletnie nieracjonalny, co może mieć destrukcyjne konsekwencje.

Skoro takie rzeczy przydarzają się dorosłym, mającym w pełni rozwiniętą korę czołową i lata praktyki w powściąganiu swoich instynktownych reakcji, to o ileż bardziej stres musi wpływać na zachowanie dzieci? Zanim jednak załamię ręce nad najmłodszym pokoleniem, zastanówmy się nad rolą, jaką odgrywa chroniczny stres w przypadku najbardziej ekstremalnych zachowań antyspołecznych, jak również bardziej powszechnych napadów złości u naszych małych aniołeczków.

Naturalna podatność na stres

Podatność na stres jest różna u różnych dzieci. W ostatnich latach pojawiło się wiele prac łączących wyniki badań na temat osobowości z odkryciami dotyczącymi fizjologii i biologii mózgu.

Ze wszystkich cech charakteru, które wykorzystuje się, by opisać różnice między ludźmi, najbardziej użyteczną i wymierną okazała się neurotyczność. Zajmuje ona ważne miejsce wśród Wielkiej Piątki — pięciu najważniejszych wymiarów osobowości, co do których badacze są najbardziej pewni. Ludzie, którzy mają wysoko rozwiniętą tę cechę, z natury są skłonni do zamartwiania się. Tak jak Woody Allen, który powiedział kiedyś: „Nie boję się śmierci, po prostu chciałbym być gdzie indziej, gdy to się wydarzy”, neurotycy są z definicji bardziej podatni na stres.

Psycholog Daniel Nettle sugeruje, że cechy związane z neurotyzmem można podsumować jako podwyższoną podatność na negatywne uczucia różnego rodzaju. Tezę tę potwierdza fakt, że ludzie, którzy cierpią na zaburzenia lękowe w rodzaju fobii, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych czy zespołu stresu pourazowego, zwykle są bardzo neurotyczni.

Zaczynamy teraz lepiej rozumieć mechanizmy biologiczne, które się pod tym kryją. Na przykład jądro migdałowe (siedlisko prymitywnego, kierującego się emocjami mózgu) wydaje się być bardziej aktywne, a nawet większe i gęściejsze u ludzi, którzy mają wysokie nasilenie cech neurotycznych. Istnieją również różnice w budowie kory przedczołowej — czyli dokładnie tego obszaru mózgu, który uaktywnia się, gdy ludzie muszą stłumić swoje negatywne reakcje.

Psycholog i badacz Klaus-Peter Lesch odkrył, że osoby o wysokim poziomie neurotyczności częściej też mają krótką formę tzw. genu transportera serotoniny. Serotonina jest neurotransmiterem odpowiedzialnym za łagodzenie stanów niepokoju i depresji. Leki takie jak Prozac działają (choćby kto to wie w dzi-

siejszych czasach) poprzez zapobieganie reabsorpcji serotoniny przez komórki mózgu. Uspokajający wpływ aktywności fizycznej również ma związek z jej wpływem na ścieżki serotoninergiczne. Dobra wiadomość dla wielu z nas jest taka, że podobny wpływ na układ nerwowy ma czekolada... Hmm, trudna decyzja.

Takie badania sugerują, że niektórzy ludzie mają naturalną skłonność do neurotyczności i wysokiego poziomu niepokoju, jaki się z nią wiąże. Jeśli Twoje dziecko zalicza się do takich osób, to rady zawarte w tym rozdziale będą szczególnie istotne. Niemniej jednak każdy z nas ma określoną wytrzymałość i nikt nie jest całkowicie odporny na wpływ, jaki stres wywiera na zachowanie.

Znaki szczególne zestresowanego dziecka

„Przysięgam, że coś go opętało...” — narzekała matka sześciolatniego Krzysia. „Był w podłym nastroju przez większość tego tygodnia, a wczoraj przyłapałam go, jak w pokoju siostry rozkładał na części jej zabawkowego kota za pomocą kuchennego noża. Po całym pokoju latała wata. W chwili, w której wszłam do pokoju, spojrzał na mnie tymi swoimi dużymi, bezbronnymi oczami — wciąż trzymając w ręku nóż — i wykrzyknął: »To nie ja!«. Chwilę potem jego buzia wykrzywiła się i zaczął beczeć. Jego ojciec pyta, czy zbliża mu się okres!”.

To, co opisuje matka Krzysia, to dość typowe zachowanie dziecka odczuwającego presję. Nie zdziwiłem się, gdy się dowiedziałem, że jego postępowanie było prawdopodobnie opóźnioną reakcją na niedawną przeprowadzkę. Nagłe zmiany nastrojów, kłamstwo i dokuczanie innym mogą być zewnętrznymi oznakami wewnętrznego napięcia odczuwanego przez dziecko i sygnałem, że jego wewnętrzne zasoby samokontroli wyczerpują się. Z powodów, które omówiłem powyżej, dzieci pod wpływem stresu mogą też doświadczać trudności z koncentracją i stać się bardziej zapominalskie niż zazwyczaj.

Gdy poziom hormonów stresu jest podniesiony, może to wywoływać również objawy fizyczne: trudności z oddychaniem, drżenie lub zawroty głowy. Dziecko może sprawiać wrażenie, jakby „brała je” jakaś choroba, narzekać na uczucie mrowienia, bóle głowy, żołądka albo wrażenie gorąca lub zimna. Wzmoczona potliwość może sprawić, że skóra będzie w dotyku wilgotna, a wpływ hormonów stresu na psychikę powodować drażliwość i dziwne zachowanie. Stres może też wpływać na wzorce snu, a maluch może zacząć mieć koszmary senne — których treść niekoniecznie musi być związana bezpośrednio z czymś, co dzieje się w jego życiu.

Jeśli Twoje dziecko będzie miało pecha przeżyć w pełni rozwinięty atak paniki, to wszystkie te objawy mogą się nasilić do tego stopnia, że zarówno Ty, jak i dziecko możecie być przekonani, że jest z nim coś fizycznie nie w porządku. W takiej sytuacji ludzie mogą doświadczać palpacji serca, utraty czucia w kończynach, dławienia się i dezorientacji. Czują przy tym dojmujący lęk, że tracą rozum lub nawet że zaraz umrą. Tak naprawdę te objawy, mimo że budzą tak silny niepokój, są niegroźne. Jeśli jednak sprawy doszły do tego etapu, dziecko potrzebuje profesjonalnej pomocy i powinnaś o tym porozmawiać z jego pediatrą.

Jeśli chodzi o reakcje lękowe mieszczące się w spektrum „normalnych” zachowań, to powinnaś też być wyczulona na oznaki regresji. Dzieci odczuwające lęk i niepokój mogą próbować „cofnąć czas” i wracać do zachowań i nawyków, z których dawno wyrosły, typu ssanie kciuka lub usiłowanie znajdowania się cały czas w pobliżu opiekunów. Starsze dzieci z kolei mogą się stać przekorne, uparte, wiecznie niezadowolone, opryskliwe i wycofane.

Zanim przyjrzymy się bliżej technikom, które Twoja pociecha mogłaby wykorzystać, by zwalczyć niepokój, warto uświadomić sobie, jakie czynniki mogą wywoływać stres u dzieci. Mimo że często pokrywają się one ze zmartwieniami dorosłych, niektóre z nich są typowe dla najmłodszych i dla dorosłych oczu nie zawsze są oczywiste.

Czy ta informacja to zła wiadomość dla dzieci?

Wiele dzieci bardzo martwi się bieżącymi wydarzeniami. W umiarze telewizja może być dla nich doskonałym źródłem rozrywki i wiedzy. Jednak nieograniczony dostęp do niej naraża naszych najmłodszych na kontakt z treściami, z którymi wiele z nich nie jest gotowych psychologicznie sobie poradzić. Nawet przed godziną 21 mogą się zetknąć ze scenami przemocy i rozlewem krwi, zobaczyć głodujące i porzucone dzieci z całego świata lub usłyszeć w wiadomościach o dzieciach uprowadzanych z hotelowego pokoju podczas snu.

Słuchaj pytań, które zadaje Ci Twoja pociecha, a nie będziesz nieświadoma drążącego je niepokoju wywołanego przez media: „Czy nasz dom też może zostać zalany przez powódź, tak jak te domy w wiadomościach?”, „Czy gdyby w naszym kraju była wojna, ty też poszedłbyś walczyć, tato?”, „Co się stanie z Kubusiem [rodzinnym psem], gdy słońce spali ziemię?”, „Czy ja też dostanę raka, jak ta dziewczynka bez włosów?”.

W latach 90. pracowałem jako młodszy badacz w rządowym projekcie, śledzącym losy dzieci od niemowlęctwa do wieku nastoletniego. Częścią mojej pracy było przeprowadzanie z nimi i ich rodzicami wywiadów dotyczących różnych aspektów ich życia. Odwiedzałem dzieci ośmioletnie i wyraźnie pamiętam, jak wielu rodziców mówiło o tym, że miewają one koszmary związane z tym, co słyszały w wiadomościach lub oglądały w telewizji.

Bardzo łatwo jest przyzwyczaić się do telewizora grającego w tle, jednak rezultatem może być to, że nie będziemy świadomi treści wchłanianych przez nasze dzieci. Niestety, często brakuje im wiedzy, doświadczenia lub dostatecznego zrozumienia, by móc umieścić wiadomości w odpowiednim kontekście lub realnie ocenić ryzyko. Z tego względu często uzupełniają luki swoją

wyobraźnią. Przyciągający uwagę tytuł w wiadomościach może zasiać ziarno pod wyrazisty koszmar, który nie pozwoli im w nocy spać.

Jeśli chcesz pozwolić dziecku oglądać wiadomości, to sugeruję, by dopóki nie osiągnie wieku wyrażanego liczbą dwucyfrową, pozwalać mu oglądać jedynie programy informacyjne przeznaczone dla młodszych odbiorców. Warto też, by była to jedna z tych czynności, które wykonujecie razem. Dzięki temu będziesz wiedzieć, co Twoja pociecha zobaczyła, i będziesz miała możliwość omówienia z nią zawartości programu. W ten sposób możliwe stanie się rozproszenie lęków i osiągnięcie bardziej wyważonego spojrzenia na dane zagadnienie.

Nie bój się zadać młodszym dzieciom bezpośredniego pytania, czy nie martwią się czymś, co zobaczyły w telewizji, tak byś wiedziała, jak zareagować. Będzie to też sprzyjać tworzeniu atmosfery, w której dziecko przyzwyczaja się do otwartego wyrażania swoich lęków. Jest to szczególnie istotne w świetle niedawnego sondażu Kidscape, który wykazał, że jedynie jedna czwarta dzieci w przedziale wiekowym 9 – 13 lat jest gotowa podzielić się swoimi zmartwieniami z rodzicami.

Jeśli pozwolisz dziecku poniżej 10. roku życia oglądać wiadomości, oglądaj je razem z nim i zapytaj, czy coś z tego, co zobaczyło, budzi jego niepokój.

Jeśli dziecko zwierzy Ci się z jakiejś swojej troski dotyczącej czegoś, co zobaczyło lub usłyszało, zawsze potraktuj to poważnie. Oprzyj się pokusie rozpraszania tego lęku śmiechem lub zlekceważenia go — to nie sprawi, że dziecko poczuje się lepiej. Maluchy często przejmują się czymś, co osobie dorosłej może wydawać się absurdalne, jednak jeśli zostaną wyśmiane, to w przyszłości mogą zachowywać swoje zmartwienia dla siebie. Nasze własne lęki również bywają nieracjonalne, nie sprawia to jednak, że stają

się przez to mniej dotkliwe. Poświęcenie troskom dziecka uwagi i zastanowienie się nad nimi, jak również okazanie praktycznego, nastawienia, nakierowanego na rozwiązywanie problemów, może być bardzo pomocne. Nie tylko okazujesz w ten sposób, że naprawdę angażujesz się w problemy dziecka, ale też demonstrujesz, że racjonalne i wyważone podejście do danej sprawy może być pomocne.

Nigdy nie śmiej się z lęków dziecka — nawet jeśli Tobie wydają się niemądre. Zawsze odpowiadaj w sposób rozsądny i przemyślany.

Stres szkolny

W pracy klinicznej coraz częściej spotykam się z dziećmi, które bardzo stresują się tym, jak radzą sobie w szkole, a te dzieci to tylko czubek góry lodowej. Niedawne badania potwierdzają, że funkcjonowanie w szkole jest przyczyną zmartwienia dla wielu najmłodszych, a lęki przed tym, że dziecko sobie nie poradzi, są powiązane z niepokojem dotyczącym jego przyszłości po ukończeniu szkoły. Jeden zupełnie normalnie uzdolniony ośmiolatek wyznał mi kiedyś w powodzi łez: „Nie jestem najlepszy w klasie... Na pewno dostanę *naprawdę* kiepską pracę”. Fakt, że nawet tak małe dzieci myślą w ten sposób, jest rozpaczliwie smutny, a jako rodzice musimy uświadomić sobie, że nasze pociechy odczuwają w tym względzie bardzo realną presję. Słusznie czy nie, zadziwiająco wiele dzieci jest przekonanych, że bez odpowiednich kwalifikacji nie ma większych szans na znalezienie dobrego punktu zaczepienia w niepewnej przyszłości.

Oczywiście, wielu rodziców podziela to przekonanie i niepokój, który się z nim wiąże. Lęk jest emocją silnie zaraźliwą i łatwo rodzicom i dzieciom zarażać się nim nawzajem, tworząc destrukcyjną, pełną niepokoju atmosferę wokół wyników w szkole i zadań domowych.

Nie twierdzę, że dobre stopnie i kwalifikacje nie są ważne ani że nie powinniśmy zrobić wszystkiego, co możemy, by pomóc dzieciom rozwinąć swój szkolny potencjał. Niemniej jednak musimy wyznaczyć sobie jakąś granicę i powstrzymać się przed przekonywaniem dzieci, że *wszystko* zależy od tego, jak poradzą sobie w szkole, ponieważ wywołuje to w nich silny niepokój. Po pierwsze, po prostu nie jest to prawdą. Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że znacznie większy wpływ na perspektywy życiowe jednostki ma zestaw umiejętności składających się na inteligencję emocjonalną i niemających nic wspólnego z wynikami w szkole. Wiele osób, które odniosły największe życiowe sukcesy, miało problemy w szkole i kiepsko się uczyło.

Nie pozwól dziecku uwierzyć, że sukces w szkole jest jedyną rzeczą, która ma w życiu znaczenie — albo że dobrze płatna praca jest jedynym celem.

Musimy też zakwestionować przekonanie, że dobrze płatna praca jest jedynym rodzajem zajęcia, o jakie warto się starać. Mimo że przemysł reklamowy wmawia nam, że nabywanie dóbr jest kluczem do zadowolenia, badania psychologii pozytywnej sugerują, że wzrost dochodów jest skorelowany ze wzrostem satysfakcji jedynie w pewnym, dość umiarkowanym stopniu, a po przekroczeniu tego progu nie ma już większego znaczenia. Stare powiedzenie: „Pieniądze (a przynajmniej mnóstwo pieniędzy) szczęścia nie dają” jest prawdziwe. Wszyscy chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe, jednak musimy jednocześnie pamiętać o wpajaniu im zasad i wartości, które naprawdę sprzyjają dobremu życiu.

Z czysto praktycznego punktu widzenia, jeśli wywrzemy na dzieci zbyt wielką presję, to utrudnimy im osiągnięcie pełni potencjału. Psychologowie od dawna wiedzą, że chroniczny stres utrudnia myślenie i koncentrację. To wydaje się nie w porządku, jeśli jednak dziecko stresuje się szkołą, to skutek uboczny tego

będzie taki, że w przyszłości może mieć w niej jeszcze większe kłopoty. Wiemy teraz nieco więcej na temat tego, jak stres wpływa na mózg.

Kortyzol jest jednym z najważniejszych hormonów stresu. Celem jego działania jest przysposobienie organizmu do walki i jest w tym bardzo skuteczny. Jednak w sytuacji zagrożenia, w której ani reakcja walki, ani ucieczki nie jest odpowiednia, przez co nie ma szans na obniżenie poziomu tego hormonu za ich pośrednictwem, pozostaje on w krwiobiegu dłużej, niż powinien.

Hipokamp, który jest obszarem mózgu odgrywającym kluczową rolę w zapamiętywaniu i porządkowaniu informacji, wydaje się szczególnie wrażliwy na działanie hormonów stresu. U niektórych ludzi, mających przez dłuższy czas podwyższony poziom kortyzolu, uszkodzenia hipokampu są nawet widoczne na rezonansie magnetycznym. Jedno z badań wykazało, że u ludzi cierpiących na zespół stresu pourazowego (w którym dochodzi do długotrwałego podwyższenia poziomu kortyzolu) struktura ta kurczyła się nawet o 26 procent. Wpływ, jaki stres może mieć na rozwijający się mózg dziecka, nie jest jeszcze w pełni znany, jednak wyniki takich badań jak powyższe nie wróżą dobrze.

Oczywiście, nie można powiedzieć, że każdy stres jest zły. Dzieci muszą się mierzyć z wyzwaniami, doświadczać ekscytacji i rozwijać się. Okazjonalne, kontrolowane narażenie na stres może poprawić ich funkcjonowanie w pewnych obszarach. Niemniej jednak ogólnie wysoki poziom stresu nie jest dobry i może negatywnie odbić się na wynikach dziecka w nauce.

Nieustanna ocena oznacza, że wiele dzieci (i ich rodziców) doświadcza przedłużającej się presji, by osiągać dobre stopnie za każdą rzecz, która podlega w szkole ocenie. Stres w ostrzejszej formie może być związany z formalnymi sprawdzianami i egzaminami, które mogą powodować u młodszych dzieci bardzo silny niepokój. Niezależnie od tego, w jak łagodnej formie im się to przedstawi, dzieci mają pełną świadomość tego, że ich zdolności

podlegają ocenie, a dla niektórych z nich wiąże się to z uczuciami silnego niepokoju i lęku. Niestety, niektóre dzieci są przekonane, że ocenie podlega nie tylko ich umiejętność czytania ze zrozumieniem lub liczenia, lecz również ich wartość jako ludzi.

W przypadku lęków szkolnych skuteczne okazuje się wiele z technik przedstawionych w dalszej części tego rozdziału. Rodzice mogą również skorzystać z poniższych sugestii:

- Postaraj się sama zachować spokój. Pamiętaj, że dzieci rozwijają się w różnym tempie, zwłaszcza w pierwszych latach życia. Jeśli jednak martwią Cię wyniki szkolne Twojej pociechy, to staraj się zapobiegać problemom, nim się w pełni rozwiną — umów się na spotkanie z odpowiednim nauczycielem, który podzieli się z Tobą uwagami na temat dziecka i sugestiami, jak możesz mu pomóc.
- Pamiętaj o tym, by rozmawiać ze swoim dzieckiem. Uważaj na okresy, w których może ono odczuwać presję, i daj mu możliwość opowiedzenia o swoich lękach. Uszanuj jednak to, że dziecko pod wpływem stresu może nie mieć ochoty na rozmowę — w takich chwilach postaraj się znaleźć praktyczne sposoby na wyrażenie swojej miłości i okazanie wsparcia. W moim przypadku zawsze sprawdzały się domowe wypieki.
- Jeśli dziecko odczuwa bardzo silny niepokój związany z wynikami w szkole, porozmawiaj z nim na temat jego katastroficznych wizji tego, jakie skutki mogą mieć kiepskie wyniki w szkole w przyszłości. Pomóż mu zakwestionować przekonanie, że jego wartość jako człowieka zależy głównie od stopni, jak również że niska ocena na teście z matematyki oznacza, że w przyszłości wyląduje na ulicy.
- Twoja akceptacja dziecka nie powinna być uzależniona od jego osiągnięć. Oczywiście, należy wyrażać uznanie dla osiągnięć dziecka, jednak skup się na chwaleniu cech, które pomogły mu dobrze sobie poradzić: wytrwałości, koncentracji, ciężkiej

pracy. Zawsze podkreślaj, że ważniejsza jest realizacja osobistego potencjału niż osiągnięcie najlepszych wyników. Wcześniej czy później dziecko trafi na kogoś, kto jest bystrzejszy, szybszy lub zdolniejszy.

- Postaraj się doceniać osiągnięcia swojego dziecka poza szkołą. Ciesz się jego sukcesami na boisku, umiejętnością rozbawienia towarzystwa czy tym, że sąsiedzi uważają je za dostatecznie odpowiedzialne, by pozostawić swoje dzieci pod jego opieką.
- Naucz dziecko postrzegać porażki lub niskie stopnie jako cenne informacje zwrotne i część procesu uczenia się, który pozwala im się rozwinąć. Pielęgnuj to, co Carol Dweck nazywa „nastawieniem na rozwój”, i postrzegaj porażki jako okazję do nauczenia się czegoś. Podkreślaj, że żadne umiejętności nie są nam dane raz na zawsze, lecz że wymagają ćwiczeń i można je rozwinąć.
- Skup się na rozwijaniu umiejętności, które pozwolą dziecku odczuwać większą kontrolę nad procesem uczenia się (więcej informacji na temat „metaumiejętności” znajdziesz w rozdziale 7.). Pomóż dziecku wydajnie zorganizować pracę domową, tak by pozostał mu czas wolny, w którym będzie mogło zapomnieć o szkolnych wymaganiach i odpocząć.

Branie wszystkiego do siebie

„CO Z TOBĄ?! PRZESTAŃ SIĘ MNIE WRESZCIE CZEPIAĆ, TY SUKO!” — wrzeszczy jedenastoletni Damian, trzaskając drzwiami przed nosem swojej osłupiałej matki, która bez złych intencji zasugerowała, że powinien iść do fryzjera, bo grzywka wchodzi mu w oczy. Wściekły, ponieważ usłyszał, jak jego ojciec mówi przez telefon do przyjaciela rodziny, że „trochę kiepsko się czuł” tego ranka, czteroletni Jaś nagle wrzeszczy, protestując: „WCALE NIE TROCHĘ!”. Jego głos drży z oburzenia, co można usłyszeć nawet przez telefon.

Patrząc na te przykłady, możesz się zacząć zastanawiać, co u licha się tutaj dzieje. Niewątpliwie Damian przesadził, odzywając się do swojej matki tak niegrzecznie, jednak prawdziwe pytanie brzmi, dlaczego ci chłopcy zareagowali tak gwałtownie na zupełnie niewinne uwagi.

Odpowiedź prawdopodobnie ma związek z ukrytym źródłem napięcia u wielu dzieci — czyli ich bardzo kruchym poczuciem własnej tożsamości.

„Zaraz, zaraz” — zaprotestujesz. „To mi wcale nie wyglądało na głos zwątpienia w siebie. Chyba raczej chłopców takich jak Damian i Jaś należałoby nieco utemperować?”. Zgadzam się, że obraźliwe wypowiedzi Damiana są nieakceptowalne i wymagają stosownej reakcji. Jeśli jednak zignorujemy psychologiczne mechanizmy, z których wynika takie zachowanie, to możemy się zanadto skupić na objawach, zamiast na przyczynach.

Termin „narcyzm pierwotny” odnosi się do zupełnie normalnej fazy rozwoju. Opisuje okresy, w których dziecko jest całkowicie skoncentrowane na sobie, wymagające i zupełnie niezdolne do tolerowania rzeczy, które są inne, niż one tego chcą. Najłatwiej to zauważyć u dwu- i trzylatków, jednak taka faza może pojawić się ponownie u nastolatków. Narcyz, młodszy czy starszy, jest wyjątkowo męczącym towarzyszem. Reaguje ostro na krytykę i obnosi się z nadmiernie wybujałym poczuciem własnej ważności. Pod płaszczykiem nieznośnego zachowania, arogancji i nadmiernej brawury należy jednak dostrzec gryzący go brak poczucia bezpieczeństwa.

W głębi ducha każdy narcyz usiłuje uchronić się przed uczuciem wstydu. Kwestionuje umiejętność świata, by odpowiedzieć na jego potrzeby, i wiele energii poświęca na monitorowanie i chronienie swojej kruchej tożsamości. Taka stała postawa defensywna jest oczywiście stresująca i sprawia, że narcyz w każdym wieku jest nadmiernie wrażliwy na krytykę swojej osoby. Nawet

konstruktywne uwagi lub zupełnie niewinna sugestia mogą być zinterpretowane jako osobisty atak u kogoś, kto dopiero dąży do stabilnego poczucia własnej tożsamości.

Każdy z nas wzmacnia swoją tożsamość poprzez emocjonalne inwestycje w coś. Może to dotyczyć związków z innymi, pracy, określonych zdolności, a nawet przedmiotów materialnych w rodzaju ulubionej kurtki, kolekcji płyt CD lub, jak w przypadku Damiana, określonej fryzury. Uważamy, że tego typu rzeczy nas określają i mówią o nas coś ważnego. Jeśli się je nam odbierze, czujemy się pomniejszeni. W miarę jak stajemy się starsi, zwykle mniej polegamy na zewnętrznych symbolach naszej tożsamości, jednak dzieci, które jeszcze nie wiedzą, kim są, mogą być od nich silnie zależne i poczuć się zagrożone, jeśli próbuje się cokolwiek zmienić. Dlatego wiele małych dzieci ma taki problem, by dzielić się swoimi zabawkami, i dlatego nastolatki tak zaciekle walczą ze swoimi rodzicami o kolczyki, długość spódnicy czy porządek w swoim pokoju.

Bądź świadoma tego, do czego dziecko jest emocjonalnie przywiązane. Dotyczy to innych ludzi lub jego własności, a nawet wyglądu. Krytyka którejkolwiek z tych rzeczy może być dla dziecka niszcząca i trudna do zniesienia.

Ważne, by rodzice uświadamiali sobie, jak bezbronne czuje się dziecko w tych fazach swojego rozwoju. Doświadcza w tym czasie znaczącej ilości stresu. Jako rodzic, do pewnego stopnia musisz zacisnąć zęby i przetrzymać nadmierną drażliwość swojego dziecka w tych okresach. Niemniej jednak są pewne rzeczy, które możesz zrobić, by ten czas był mniej stresujący i dla Ciebie, i dla dziecka:

- Jeśli to możliwe, ostrożnie obchodź się z symbolami tożsamości swojego dziecka, nawet jeśli wydają Ci się obce lub bezwartościowe. Umiejętnie wybieraj, o co warto kruszyć kopie.

- Upewnij się, że istnieje ważny powód proszenia dziecka, by coś zrobiło. Nie zawsze musisz się tłumaczyć, jeśli jednak dziecko potrafi Tobą manipulować, przez co uciekasz się do odwiecznego argumentu „bo ja tak mówię!”, to pamiętaj, że w jego oczach oznacza to, że zdemaskowało Ciebie i Twoją walkę o władzę. Utwierdza je to w przekonaniu, że musi się przed Tobą mieć na baczności.
- Weź pod uwagę uczucia dziecka — uważaj jednak, by nie wkładać słów w jego usta.
- Jeśli dziecko jest nadmiernie wyczulone na krytykę, postaraj się używać otwartych pytań, by pomóc mu wyciągnąć własne wnioski na temat tego, czego powinno się nauczyć, by osiągnąć lepsze wyniki w przyszłości.

Wszystko się zmienia

Dla wielu dzieci inny oznacza gorszy. Pamiętasz, gdy ostatni raz uprałaś ulubiony kocyk swojego dziecka? Albo podałaś na obiad jakąś nieznaną mu potrawę? Nawet takie niewielkie zmiany dla niektórych dzieci mogą być trudne do przyjęcia.

Ktokolwiek wymyślił, że zmiany są równie odświeżające jak odpoczynek, nie wziął pod uwagę tego, jaki mentalny i emocjonalny wpływ mogą one na nas wywierać. Zmiana rzeczywiście może nas odnowić, jednak w nowych sytuacjach, w których nie możemy polegać na sprawdzonych nawykach, często odczuwamy psychologiczne obciążenie. Nie jest przypadkiem, że wśród 10 czynników wywołujących u dorosłych najsilniejszy stres, znajdują się poważne zmiany życiowe, takie jak śmierć współmałżonka, zakończenie związku, przeprowadzka. Nawet jako dorośli jesteśmy w stanie uporać się naraz jedynie z ograniczoną liczbą zmian. Wspaniale jest wyjechać na wakacje w nowe miejsce, popodziwiać nowe widoki i skosztować odmiennej kuchni, jednak większość z nas czuje ulgę, wracając w znane sobie progi.

Biorąc pod uwagę, że jak duża liczba zmian dzieci muszą się uporać w swoim krótkim życiu, nic dziwnego, że się ich boją. Gdy są małe, ich ciało nieustannie się zmienia, ich umiejętności stale wzrastają, a wraz z nimi zmieniają się też ich nawyki i przyzwyczajenia. Tyle jest do nauczenia się, tyle nowych umiejętności do poznania, że niewiele rzeczy w życiu dziecka jest czymś stałym i niezmiennym. Co gorsza, jedna trzecia dzieci doświadczy rozwodu lub separacji rodziców, nim skończy 16 lat, tak więc nawet rodzina nie jest źródłem stałości.

Większość rodziców jest świadoma, że wydarzenia takie jak śmierć, separacja, rozwód, choroba rodzica lub bliskiego członka rodziny wywołują u dzieci stres. Mogą one mieć bardzo silny wpływ na niektóre dzieci. Ważne jest jednak, by pamiętać, że nawet pozytywne wydarzenia u wielu dzieci mogą podnieść poziom stresu.

Sześcioletni Michał i jego mama niedawno dostali nowe mieszkanie, znacznie większe od poprzedniego, dzięki czemu chłopiec po raz pierwszy dostał własny pokój. Bardzo mu się podobało nowe mieszkanie, z dumą opowiadał o plakatach ulubionych piłkarzy, które powiesił w swoim pokoju. Niemniej jednak był zdziwiony tym, że często w nowym miejscu odczuwał niepokój. Bez wątplenia nowe warunki były lepsze, jednak nie były *takie same* jak w starym domu, z jego hałaśliwymi sąsiadami i trzeszczącymi oknami.

Gdy usłyszał, że takie uczucia są normalne i że zapewne potrzebuje czasu, by się przyzwyczaić do nowego pokoju, poczuł ulgę. „Czułem się źle...” — wyjaśnił. „Nie chciałem, by mama pomyślała, że nie podoba mi się nowe mieszkanie, bo *naprawdę* jest fajne. Tylko jeszcze jakoś nie czuję się tam u siebie...”.

W przypadku Michała samo zapewnienie go, że jego reakcja była normalna, znacznie zmniejszyło odczuwane przez niego napięcie. Jeśli wiesz, że dziecko musi się zmierzyć z jakimikolwiek zmianami, związanymi np. z przyjaźnią lub grupą, z którą chodzi

na matematykę, pamiętaj, że może się czuć tym bardziej zestresowane, niż się do tego przyznaje. Z drugiej strony, jeśli dziecko zaczyna się źle zachowywać, to jednym z pierwszych pytań, jakie powinnaś zadać jemu i sobie, jest to, czy cokolwiek w Waszym życiu się ostatnio zmieniło.

- Jeśli wiesz o jakiejś poważnej zmianie na horyzoncie, daj dziecku szansę, by się przygotowało. Im więcej informacji mu podasz, tym lepiej będzie potrafiło sobie wyobrazić siebie w nowych okolicznościach i przyzwyczaić się do tej myśli. Na przykład, jeśli dziecko będzie musiało iść do szpitala na leczenie, zabierz je wcześniej na oddział, pozwól spotkać się z pielęgniarkami i porozmawiać z kimś, kto przeszedł to samo. Pozwalaj mu zadawać pytania i opowiedz dokładnie o tym, co się będzie działo. W większości przypadków tego rodzaju wiedza uśmierza niepokój i daje dziecku poczucie kontroli.
- Nakreśl dziecku realistyczny obraz tego, co nastąpi. Nie ulegaj pokusie skupiania się wyłącznie na zaletach i prześlizgiwania się nad trudnościami.
- Razem z dzieckiem zastanów się nad skutkami każdej zmiany — zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi — w Waszym życiu. Zróbcie listę wad i zalet.
- Pamiętaj, że zmiana często wiąże się z poczuciem straty. Pozwól dziecku przeżywać i wyrażać uczucia bez cenzurowania ich. Daj dziecku czas na pogodzenie się ze stratą.
- Pamiętaj o tym, że zmiana wiąże się ze stresem, zwłaszcza w przypadku dzieci, ponieważ większość zmian w ich życiu wynika z decyzji kogoś innego. Czasem samo opowiedzenie dziecku o tym może zmniejszyć odczuwane przez nie napięcie.
- Jeśli to możliwe, pozwól dziecku pełnić aktywną rolę w procesie dotyczących go zmian. Można na przykład przydzielić starszemu dziecku obowiązki w zakresie opieki

nad młodszym rodzeństwem albo pozwolić maluchowi przed przeprowadzką wybrać kolor ścian w nowym pokoju.

- Podkreśl, co się *nie zmieni*, jak również umiejętności dziecka, które mogą mu pomóc w nowej sytuacji. „Wiem, że już nie będzie tak samo, ale będziesz mógł widywać przyjaciół ze starej szkoły w weekendy i w czasie ferii. No i na pewno będziesz z nimi rozmawiał na Gadu-Gadu. Na początku w nowej szkole może być ci trudno, bo nie będziesz nikogo znał, ale od żłobka byłeś dobry w zawieraniu nowych znajomości. Zawsze byłem pod wrażeniem, bo nie każdy to potrafi”.
- Daj dziecku okazję do porozmawiania o zmianach i omówienia wszystkich związanych z tym trosk. Czasem dzieci niepotrzebnie się zamartwiają. Słyszałem o dziecku, które z jakiegoś powodu doszło do wniosku, że gdy rodzina przeprowadzi się do innego miasta, to odda kota (a nikt nie miał takiego zamiaru), jak również o innym, które sądziło, że gdy ukochany dziadek przeprowadzi się do domu opieki, nie będzie go można odwiedzać.

Pomóż dziecku przygotować się do zmian — dużych czy małych — i zrozum, że mogą one być dla dziecka trudne. Daj mu szansę porozmawiania o swoich zmartwieniach.

Za dużo stymulacji... a może za mało?

Na weselach zwykle można spotkać dwa rodzaje dzieci ukryte pod stołem bankietowym. Pierwszemu z nich zwykle towarzyszy chichoczący kuzyn lub kuzynka, z którym dzieli się zakazanym owocem w postaci skradzionego szampana lub innej kontrabandy. Drugie zwykle kryje się pod fałdami obrusa przed hałasem i zamieszaniem, jakie nieodmiennie towarzyszą takim okazjom.

Psychologowie od dawna wiedzą, że różni ludzie dobrze się czują przy różnych poziomach stymulacji. Podobnie jak termostat ogrzewania wyłącza grzałkę, gdy woda w bojlerze staje się zbyt gorąca, lub włącza, gdy temperatura zanadto spada, tak samo my staramy się dostosować nasze otoczenie, by poziom stymulacji nam odpowiadał.

Osoby, które lubią wysoki poziom stymulacji, to ekstrawertycy. To otwarci, żywiołowi ludzie, uwielbiający przyjęcia i prowadzący tryb życia pełen ekscytujących wydarzeń. Na drugim krańcu spektrum znajdują się ekstremalni introwertycy, którzy wolą wieczory spędzać z kieliszkiem wina i dobrą książką, zwinięci w kłębek na własnej sofie.

Takie różnice są zapisane głęboko w naszych mózgach i wiążą się z tym, jak nasz mózg reaguje na podniecenie. Nie oznacza to oczywiście, że introwertycy *nigdy* nie wychodzą ze swojej skorupy albo że ekstrawertycy nigdy nie potrafią ustać w miejscu. Niemniej jednak odmienność stylu życia skrajnych ekstrawertyków i skrajnych introwertyków wskazuje na to, jak bardzo staramy się utrzymać ogólny poziom pobudzenia w naszym życiu na poziomie, który nam odpowiada.

Jeśli nie jesteśmy w stanie tego zrobić, stajemy się zestresowani. Reakcja stresowa jest wręcz jednym z czynników, który informuje nas o tym, że znajdujemy się poza strefą komfortu, jeśli chodzi o poziom stymulacji. Większość z nas zdaje sobie sprawę, jak na dzieci może wpłynąć nadmiar stymulacji — wystarczy odwiedzić jakieś dziecięce przyjęcie urodzinowe, by się o tym przekonać. Na każde dziecko skaczące po sofie lub usiłujące dorzucić galaretkę na drugi koniec pokoju przypada chlapiące w kącie inne, które to całe zamieszanie po prostu przerasta. Rzadziej jednak uświadamiamy sobie, że jeśli poziom stymulacji spada poniżej wymaganego przez nas poziomu, to też staje się dla nas stresujące.

Zbyt wiele lub zbyt mało stymulacji może mieć na dzieci zły wpływ.
Każde dziecko potrzebuje i pragnie innego poziomu wrażeń
i spokoju. Poznaj swoje dziecko — i pomóż mu lepiej poznać
samo siebie.

Nuda jest trudna do zniesienia, szczególnie dla dzieci. Większość z nas zdaje sobie sprawę, że dziecko poddane nadmiarowi bodźców będzie miało problem z dobrym zachowaniem się, jednak to samo można powiedzieć o dziecku, które ma za mało bodźców. Jednym z pierwszych kroków, które podejmuje psi trener, jest upewnienie się, czy zwierzę, które jest agresywne lub nieznosne, ma odpowiednią ilość ruchu i zajęcia. Dzieci, którym brakuje bodźców, mogą się posunąć do ekstremalnych kroków, by podnieść stymulację do odpowiedniego dla nich poziomu. Można to zaobserwować u dzieci w dłuższej podróży samochodem, gdy rodzeństwo na tylnym siedzeniu zaczyna się kłócić i dokuczać sobie nawzajem po to, by w najbliższym otoczeniu coś wreszcie zaczęło się dziać. Mogą też spróbować sprowokować Ciebie, zadając nieustannie pytania w rodzaju „Daleko jeszcze?”.

W miarę jak dziecko staje się starsze, warto pomóc mu uświadomić sobie, w którym miejscu skali introwertyzmu-ekstrawertyzmu się znajduje i co to oznacza, jeśli chodzi o stres związany z nadmiarem lub niedoborem stymulacji. Gdy dziecko osiągnie wiek 7 lat, możesz spróbować znaleźć w internecie dostosowaną do dzieci wersję słynnego testu Myersa-Briggsa (tzw. Murphy-Meisgeier Type Indicator for Children), który da dziecku pojęcie o tym, ile stymulacji potrzebuje.

Naucz dziecko rozpoznawać, kiedy potrzebuje większej aktywności lub czegoś pobudzającego, a kiedy jego wewnętrzne czujniki stresu mówią, że czas trochę zwolnić tempo. Niektóre techniki relaksacyjne opisane poniżej mogą pomóc wrócić do równowagi dziecka, które miało za dużo wrażeń.

Z drugiej strony, upewnij się, że Twoje dziecko ma do wyboru interesujące zajęcia, by mogło podnieść swój poziom stymulacji, gdy będzie tego potrzebowało. Najlepiej, by były to zajęcia, które nie wymagają Twojego nadzoru. Wielu rodziców daje się dzieciom szantażować i zostaje zmuszonych do zabierania dzieci na wycieczki i różne imprezy. Są one oczywiście świetne od czasu do czasu, jednak nie mogą stanowić stałego rozwiązania na okazje, gdy dziecko potrzebuje większej stymulacji.

Podstawowe wyposażenie sportowe w rodzaju piłek, skakanek czy skoczek pogo to idealne rozwiązania dla dzieci, które pragną fizycznej stymulacji. Wielu rodziców zapewnia, że duża trampolina ogrodowa to świetna inwestycja — zwłaszcza że gdy dzieci leżą już w łóżkach, dorośli też mogą się pobawić.

Nie zapominaj, że dzieci stymulują też nowości. Możesz przygotować sobie pudełko, gdzie będziesz gromadzić pomysły na specjalne okazje — przepisy na potrawy, które możecie przygotować razem, opis zabawy w tropienie lub poszukiwanie skarbów albo zadania w rodzaju wykorzystania trzech zwykłych przedmiotów jako instrumentów muzycznych. Na rynku dostępnych jest wiele książek z ciekawymi pomysłami na takie okazje.

W jednej z książek z serii *My Naughty Little Sister* opisano świetny pomysł, który łatwo można wykorzystać. Podczas rekonwalescencji młodsza siostra dostaje od jednego z sąsiadów specjalne pudełko ze skarbami. Pudełko zawiera codzienne, lecz intrygujące przedmioty — piękną muszlę, papierowy wiatraczek, małą lalczkę. Każdy ze skarbów jest zapakowany i schowany w osobnej przegródce. Powodem, dla którego to pudełko potrafi zapewnić dziewczynce rozrywkę, jest to, że ma do niego dostęp bardzo rzadko, dzięki czemu jego zawartość budzi w niej fascynację.

Niezależnie od tego, czy przygotujesz pudełko ze skarbami czy nie, pomysł, by schować gdzieś niektóre zabawki i wyjmować je tylko na specjalne okazje, wart jest wykorzystania. Może się

naprawdę przydać, gdy dzieci będą się nudzić. Wiele dzisiejszych dzieci tonie w prezentach na Boże Narodzenie czy urodziny. Cemu nie zwiększyć radości z prezentów i nie urozmaicić dziecku zabawy, stopniując dostęp do nowych zabawek w ciągu roku? Jeśli wprowadzisz tę zasadę odpowiednio wcześniej, dziecko nie będzie znało innego sposobu postępowania i nie będzie protestować. Z perspektywy czasu żałuję, że sam nie wprowadziłem tej zasady ze swoją dwójką.

Schowaj niektóre zabawki i gry na specjalne okazje lub wydzielaj nowe zabawki i gry regularnie w ciągu całego roku, zamiast dawać dzieciom wszystko naraz na urodziny.

Zmierz się ze strachem!

W tym i kolejnym podrozdziale przyjrzymy się prostym technikom, których możesz nauczyć dziecko, by pomóc mu poradzić sobie z niepokojem, który w przeciwnym wypadku mógłby się przełożyć na złe zachowanie.

W przypadku wszystkich lęków i fobii kluczowym krokiem, pozwalającym dzieciom się z nimi uporać, jest nauczanie ich, by przestały unikać tego, czego się boją. Jak pamiętasz z modelu kognitywnego, myśli, uczucia i działania mogą wpływać na siebie nawzajem. Za każdym razem, gdy unikamy tego, czego się obawiamy, nasz mózg dostaje sygnał: „Musimy się przed tym chronić”. Ponieważ chronimy się tylko przed czymś, co jest niebezpieczne, wzmacniamy w ten sposób nasze poczucie zagrożenia.

To właśnie zdarzyło się ósmioletniemu Tymkowi. Odkąd przyjaciele wystraszyli go swoimi przebraniami na Halloween, zaczął bać się masek do tego stopnia, że nie był w stanie przejść obok wystawy sklepu z kostiumami, nie pocąc się przy tym ze strachu. W rezultacie zaczął unikać wszystkiego związanego z maskami i potworami, a jego fobia coraz bardziej go ograniczała.

Tymek zdołał wreszcie skonfrontować się ze swoimi lękami za pomocą bardzo podstawowej techniki stopniowej ekspozycji. Pierwszym krokiem było stworzenie „drabiny strachu”. W tym celu Tymek musiał stworzyć listę doświadczeń związanych z maskami, jak również listę zadań od takich, które budziły jedynie lekki niepokój, do takich, które były dla niego absolutnie przerażające. Do łatwych zadań należało na przykład rozmawianie o maskach, następnie patrzenie na zdjęcia przedstawiające maski niezwiązane z Halloween, a do najtrudniejszych należało wejście do sklepu z kostiumami i wzięcie do ręki maski zombie.

W ciągu kilku tygodni kolejno mierzyliśmy się z tymi zadaniami, poczynając od najłatwiejszych. Za każdym razem Tymek odkrywał, że po chwili paniki jego lęk ustępował. Powoli uczył się na nowo reakcji: nic strasznego się nie działo i dzięki pomocy był w stanie coraz bardziej się odprężyć. Stopniowo „przerażające” doświadczenia zostawały zaklasyfikowane do bezpiecznych. Co więcej, Tymek nauczył się, że jego przewidywania co do tego, jak przerażające będą poszczególne etapy, nie zawsze były dokładne. W ciągu kilku tygodni był w stanie bez większych trudności wejść do sklepu i wziąć do ręki naprawdę okropną maskę.

Jeśli zastosujesz tę technikę ze swoim dzieckiem, pamiętaj, by rozbić cały proces na dostatecznie dużą liczbę etapów, szczególnie zdefiniować każdy z nich oraz uporządkować je we właściwej kolejności, od najłatwiejszych do najtrudniejszych. Dopilnuj, by dziecko było w stanie odprężyć się i zachowywać pewnie na poszczególnych etapach, nim przejdiesz do kolejnych, w przeciwnym wypadku cały plan może przynieść skutek odwrotny od zamierzonego. Ważne jest, byś była w stanie sama zademonstrować kolejne kroki, wykonywane w spokojny sposób. Jeśli boisz się pajaków, to zapewne nie będziesz właściwą osobą, by pomóc dziecku uporać się z jego fobią — chyba że najpierw przejdiesz odpowiedni program odwrażliwiania.

Jeśli dziecko czegoś się boi, pomóż mu zmierzyć się z jego lękami, rozbijając cały proces na szereg prostych, wykonalnych etapów.

A co jeśli...?

Niepokój odmalowuje przyszłość pełną przerażających możliwości. Myśli pełne niepokoju często przyjmują w głowach dzieci postać pytań zabarwionych obawą, takich jak: „Co jeśli moja mama nie wyzdrowieje?”, „Co jeśli obleję test gimnazjalny?”, „Co jeśli wszyscy będą się śmiać z mojego aparatu na zęby?”. To dobre pytania, jednak dzieci w szponach lęku rzadko są w stanie udzielić sobie na nie realistycznej odpowiedzi. Gdy dziecko ogląda w telewizji potwory, zerkając przez palce, to stara się pogodzić dwa sprzeczne nakazy wynikające z lęku: „Unikaj rzeczy, której się boisz” i „Miej to, czego się boisz, przez cały czas na oku”. Myśli typu „Co jeśli...?” również pozwalają dziecku zerkać na swoje lęki jednym okiem, a jednocześnie nie oglądać całości obrazu.

Przerażające perspektywy to coś w rodzaju filmu, który zatrzymuje się w momencie, gdy niepokój przybiera obezwładniające rozmiary. Dzieci fiksują się na tym etapie i nie są w stanie przewinąć filmu dalej, wychodząc poza przerażający obraz kpiących twarzy, koperty ze złymi wynikami czy okropnej chwili, gdy stoją na scenie i nie mogą sobie przypomnieć swojej kwestii. Lęk odpowiada im, że te doświadczenia będą nie do zniesienia i że nie będą sobie w stanie z nimi poradzić. W rzeczywistości rzadko tak się dzieje. Jednym ze sposobów, w jaki możesz pomóc dziecku poradzić sobie z takimi lękami, jest zachęcenie go, by dokładnie przyjrzało się najgorszemu możliwemu scenariuszowi i zastąpiło pytanie „A co jeśli...?” pytaniem „I co dalej?”.

Alicja to nieśmiała 9-latką obdarzona żywą wyobraźnią. W ciągu ostatnich tygodni stała się ponura i miewa zmienne nastroje, co jest dla niej nietypowe. W ostatni wtorek przyłapano ją

z koleżankami w galerii handlowej w czasie, gdy powinna być w szkole. Dla jej matki była to ostatnia kropla i postanowiła zaprowadzić córkę do psychologa.

Gdy zapytałem Alicję, czy coś ją martwi, powiedziała mi, że w ciągu ostatniego tygodnia każdego wieczoru słyszała, jak rodzice się kłócą. Zwróć uwagę na to, jak przebieg rozmowy ma na celu pomóc dziewczynce skonfrontować się z jej lękami, jak również na to, jakie zasoby ma dostępne, by poradzić sobie w przypadku najgorszego możliwego scenariusza.

Ja: A więc mama i tata często się ostatnio kłócą?

Alicja: Tak.

Ja: Może być ku temu wiele powodów. Jak sądzisz, co to oznacza?

Alicja: Na pewno nie mogą już na siebie patrzeć i nie są w stanie przebywać razem w jednym pokoju, nie wrzeszcząc na siebie.

Ja: Dobrze, to jedna możliwość. Gdybyś miała rację, *to co w tym byłoby najgorsze?*

Alicja: Zawsze od tego się zaczyna, prawda?

Ja: Co takiego się zaczyna?

Alicja: No, wie pan... [patrzy w podłogę, a na jej twarzy pojawia się wyraz złości]. Jak długo to potrwa?

Ja: Rozumiem, że trudno ci o tym myśleć, ale jeśli będziesz dzielna, to sprawdzę, czy mogę coś zrobić, byś czuła się mniej przestraszona. Zamiast usiłować to usunąć z własnych myśli, spróbujmy teraz *razem pomyśleć o tym, co najgorszego może się stać*. Co takiego sobie wyobrażasz?

Alicja: Oczywiście rozstają się.

Ja: Dobrze. Powiedzmy, że masz rację. I *co potem?*

Alicja: Moje życie zostałoby zniszczone. To byłoby straszne.

Ja: Wyobrażam sobie, że byłabyś bardzo nieszczęśliwa. I *co potem?*

Alicja: Już zawsze byłabym smutna.

Ja: Na zawsze? Nawet jak będziesz już dorosta?

Alicja: Tak, nawet wtedy. A w każdym razie... na pewno przez *naprawdę* długi czas.

Ja: Hmm. A co *byłoby w tym najgorsze* twoim zdaniem?

Alicja: To, że tata by się wyprowadził.

Ja: *Dlaczego to byłoby takie złe?*

Alicja: Aga i ja nie mogłybyśmy go codziennie widywać.

Ja: Pewnie nie. *Jak byś sobie poradziła z tym, że nie widzisz taty codziennie?*

Alicja: Nie miałabym wyboru, musiałabym się po prostu do tego przyzwyczaić... Ale na pewno nigdy bym się z tym nie pogodziła.

Ja: Mogłoby to być naprawdę trudne. Ale gdyby to naprawdę się zdarzyło — gdyby twój tata się wyprowadził — to czy *mogłabyś zrobić cokolwiek, byście Aga i ty poczuły się lepiej?*

Alicja: Musiałybyśmy chyba jak najlepiej wykorzystać czas, kiedy byśmy go widziały. Może miałby własne mieszkanie, jak tata Dawida, i mogłybyśmy tam czasem do niego przyjeżdżać. Mogłybyśmy też co wieczór rozmawiać z nim przez telefon. Ale pan nie rozumie: to nie jest to, czego chcę. Nic już nie byłoby takie samo.

Ja: Masz absolutną rację. Nic już nie byłoby takie samo. To ostatnia rzecz, jakiej byś pragnęła, i może nigdy się nie wydarzy. Jednak chodzi o to, że po jakimś czasie *znalazłabyś sposób, żeby się z tym uporać.*

Alicja: Byłam bardzo smutna, gdy babcia umarła, i myślałam, że to się nigdy nie skończy.

Ja: *Co ci wtedy pomogło?*

Alicja: Rozmowy z moją mamą na ten temat.

Ja: Czy sądzisz, że mogłabyś porozmawiać z mamą na temat tego, jak byś się czuła, gdyby tata się wyprowadził? Co z innymi ludźmi? Czy znasz kogoś, kogo tata z nim nie mieszka?

Alicja: O tak, mnóstwo ludzi. Tata Natalii wyprowadził się w zeszłym roku i wydaje się, że teraz ona już się z tym pogodziła. Ale wszystko jest inaczej, gdy dotyczy to naszej rodziny.

Ja: To prawda. Rzecz w tym, że życie jednak toczy się dalej. I zawsze znajduje się sposoby, żeby wszystko się jakoś ułożyło, zwłaszcza że ty jesteś tego typu osobą. Czy gdy teraz o tym myślisz, dalej wydaje ci się to tak przerażające?

Alicja: Nie, raczej nie przerażające, tylko bardzo, bardzo smutne.

Nauczenie dziecka, by przyjrzało się wprost najgorszej rzeczy, jaka mogłaby się wydarzyć, jest, paradoksalnie, jedną z technik, które mają na nie najbardziej uspokajający wpływ. Zachęcenie dziecka, by sięgnęło wyobraźnią poza kryzys i zastanowiło się, co może zrobić, by jak najlepiej poradzić sobie ze złą sytuacją, przypomina mu, że nie jest całkowicie bezradne, i pomaga obniżyć poziom niepokoju.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co je niepokoi, w taki sposób kierując rozmową, by za pomocą pytań „Co jeśli?” i „Co potem?” pomóc mu zbadać najgorszy możliwy scenariusz.

Jak bardzo jest to prawdopodobne?

Strach jest bardzo przekonujący. Sprawia, że nawet najbardziej nieprawdopodobne scenariusze wydają się pewne. Większość przestraszonych dzieci nawet nie zastanawia się nad innymi sposobami, w jakie mogłaby się rozwinąć dana sytuacja, ponieważ koncentrują się tylko na tym rezultacie, którego się boją. W rzeczywistości każde wydarzenie — dobre czy złe — zależy od całej sekwencji zdarzeń, które następują przed nim.

Skoro jestem lekarzem w szpitalu, to możesz założyć z dużą dozą prawdopodobieństwa, że skończyłem szkołę medyczną, zdałem egzaminy i dostałem pracę w tym szpitalu. To wszystko są *konieczne warunki*, bym mógł tu pracować. Każdy oparty na strachu scenariusz, który dziecko odgrywa w swojej głowie, również ma zestaw takich warunków, które muszą zostać spełnione,

jednak pod wpływem paniki lub stresu rzadko zwracamy sobie głowę tym, by się im przyjrzeć. Nie zastanawiamy się też nad tym, jak toczy się świat i w związku z tym na ile prawdopodobny jest rozwój danego scenariusza. W głowie dziecka najbardziej przerażające możliwości stają się pewnikami. Nauczenie dziecka, by potrafiło rozłożyć zdarzenie na części pierwsze i ocenić prawdopodobieństwo takiego rozwoju wypadków, może mu naprawdę pomóc.

Jedenastoletnia Kasia zaczęła się obsesyjnie obawiać, że jej tata zginie w wypadku samochodowym, wracając z pracy do domu. Za każdym razem, gdy zamykała oczy, wyobrażała sobie, że wykrwawia się wśród stosu pogniętego metalu na poboczu drogi. W wyniku tego nie mogła zasnąć, dopóki tata nie wrócił do domu, a często wracał późno.

Mama pomogła Kasi zastanowić się, jakie czynniki musiałyby zaistnieć, by to, czego się obawiała, mogło się spełnić. Uświadomiła sobie, że istnieją dwa konieczne warunki, bez których ten scenariusz był niemożliwy: (1) ojciec musiałby mieć wypadek samochodowy i (2) musiałby zostać w nim bardzo poważnie ranny, tak by wypadek okazał się śmiertelny.

Wspólnie Kasia i jej mama zaczęły wymyślać jak najwięcej różnych możliwych wersji rozwoju wypadków, które doprowadziłyby do spełnienia tych dwóch warunków. Ich lista czynników, które potencjalnie mogłyby się przyczynić do tego, by ojciec Kasi miał wypadek, przedstawiała się następująco:

- Zbyt szybka jazda.
- Zaśnięcie za kierownicą.
- Niemożność uniknięcia zderzenia z innym pojazdem, nad którym jego kierowca stracił kontrolę.
- Pęknięcie opony lub wpadnięcie samochodu w poślizg na mokrej jezdni.

- Rozmawianie przez ojca przez telefon podczas prowadzenia samochodu i związany z tym brak koncentracji.

Przyglądając się uważnie każdej z tych możliwości, Kasia mogła je realistycznie ocenić. Zaczęła przyglądać się temu, jak szybko jej ojciec prowadzi samochód, gdy jechała razem z nim. Czy kiedykolwiek przekraczał dozwoloną prędkość? Jakie były jego poglądy na temat osób, które to robiły? Czy kiedykolwiek widziała, by jechał bez pasów? Grając z nim w łapki, Kasia uświadomiła sobie z zadowoleniem, że jej ojciec ma dobry refleks, co zwiększało prawdopodobieństwo, że zdoła zareagować, gdyby inny samochód zjechał ze swojego pasa.

Przyjrzenie się faktom pomogło Kasi bardziej obiektywnie ocenić też prawdopodobieństwo drugiego koniecznego warunku (że ojciec rzeczywiście ginie w wypadku). Wykorzystując dane ministerstwa transportu, Kasia odkryła, że szansa na to, że jej ojciec poniesie śmierć w wypadku jako kierowca, jest mniejsza niż jedna na sto.

Dzięki podzieleniu swojego czarnego scenariusza na warunki konieczne do jego realizacji, a następnie realistycznej ocenie prawdopodobieństwa każdego z tych warunków Kasia zrozumiała, że szanse, by którakolwiek z przewidywanych przez nią wersji wydarzeń zaistniała, były znacznie mniejsze, niż podpowiadał to jej strach. Co więcej, ponieważ każdy z osobnych warunków był mało prawdopodobny, więc ich konieczne połączenie było jeszcze bardziej nieprawdopodobne. Innymi słowy:

Mało prawdopodobne wydarzenie A $\times$ mało prawdopodobne wydarzenie B = **bardzo mało prawdopodobne** wydarzenie C.

Jak nietrudno się domyślić, im więcej istnieje warunków, by dana katastrofa mogła się ziścić, tym mniejsza szansa, że rzeczywiście się wydarzy (o ile nie jest tak, że wszystkie konieczne warunki są prawdopodobne).

Nawet w przypadku znacznie mniejszych dzieci uczenie ich, by przyglądały się różnym składnikom ich czarnego scenariusza, jest pożyteczne. Jeśli jakieś aspekty ich lęku można sprawdzić, to jak najbardziej powinnaś zdecydować się na taki eksperyment. Jeśli istnieją jakieś fakty, które dziecko może wykorzystać do walki ze swoim strachem, to zadbaj o to, by miało do nich dostęp. Wszystkie te czynności wzmacniają system hamowania i racjonalne myślenie, pomagając zapanować nad nadmiernie wybujałą wyobraźnią.

Techniki uspokajające

Proste techniki samouspokajania się należą do najbardziej użytecznych umiejętności, w jakie możesz wyposażać dziecko. Większość z nich jest naprawdę prosta i nie wymaga specjalnych zabiegów, dzięki czemu dziecko może je wykorzystać w każdych warunkach, a co ważniejsze, są naprawdę skuteczne. W przypadku niemowląt i małych dzieci opiekunowie instynktownie reagują we właściwy sposób, gdy chcą zmniejszyć pobudzenie i niepokój dziecka. Przytulają je, mówią uspokajająco, delikatnie kołyszają lub poklepują, by przywrócić im utraconą równowagę. Mogą też dać im jakieś inne zajęcie lub zabawkę, by skupić ich uwagę. Wszystko to dzieje się automatycznie i instynktownie. Niemniej jednak w miarę jak nasze dzieci dorastają, coraz częściej muszą sobie radzić same ze wzrastającym poziomem wewnętrznego napięcia.

Oddychanie

Nauczenie dziecka, by kontrolowało swój oddech, zajmuje tylko kilka minut, lecz badania pokazują, że świadome praktykowanie odpowiedniego sposobu oddychania jest jednym z najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów obniżania napięcia i wprowadzania się w stan odprężenia i spokoju.

Różny rodzaj oddychania towarzyszy różnym stanom emocjonalnym. Gdy jesteśmy przestraszeni, spięci lub niespokojni, mamy tendencję, by oddychać szybko i płytko, wykorzystując mięśnie klatki piersiowej do rozszerzania i kurczenia płuc. Gdy jesteśmy odprężeni, nasz oddech jest równomierny, głęboki i rytmiczny. Taki oddech jest regulowany przez mięśnie przepony — prze-grody pomiędzy jamą brzuszną a klatką piersiową — co sprawia, że powietrze dociera głęboko do płuc.

Prawda jest taka, że ciału jest bardzo trudno utrzymać stan napięcia, jeśli oddycha się przeponą. Oddychanie przeponą stanowi silny sygnał dla przywspółczulnego układu nerwowego, którego zadaniem jest przywrócenie spokoju i równowagi po tym, jak współczulny układ nerwowy wprowadził go w stan silnego pobudzenia. Oddychanie przeponą wysyła organizmowi sygnał, że po alarmie nadszedł czas na uspokojenie się. Wiąż pomiędzy umysłem a ciałem oznacza, że gdy uspokoisz swoje ciało, umysł również się wyciszy.

Ilekoć dziecko czuje się zestresowane, przestraszone lub zdenewrowane, wiedza na temat właściwego oddychania może mu przyjść z pomocą w przywróceniu równowagi i przerwaniu cyklu dalszego pobudzania się.

Techniki głębokiego oddychania pomogą dziecku uspokoić się w trudnych chwilach.

Aby pokazać dziecku tę technikę, poproś, by położyło rękę na swoim brzuchu, tuż poniżej żeber. Poinstruuuj je, by skupiło się na swojej dłoni i głęboko wciągnęło powietrze nosem. Poproś, by wyobraziło sobie powietrze wchodzące do płuc i wypełniające je od spodu. Jeśli robi to prawidłowo, to poczuje, jak jego brzuch wznosi się w miarę obniżania się przepony. Klatka piersiowa powinna unosić się i opadać jedynie w minimalnym zakresie.

Następnie zachęć dziecko, by powoli licząc do pięciu, nabrało powietrza, na chwilę wstrzymało oddech i zrobiło wydech, znowu licząc do pięciu. W przypadku dzieci, które mają z tym problem, pomocne może być skupienie się raczej na wydechu niż na wdechu. Poproś dziecko, by wyobraziło sobie zapaloną świeczkę stojącą przed nim i by wydmuchiwało powietrze w taki sposób, by płomień odchylał się, lecz nie gasł, przez jak najdłuższy czas, aż do opróżnienia płuc z powietrza. Przypomnij mu, że gdy będzie potrzebowało nabrać powietrza, ma to zrobić powoli i przez nos. Taki przedłużony oddech wymaga wykorzystania przepony, dzięki czemu aktywuje się oddychanie przeponowe.

Gdy dziecko opanuje sztukę głębokiego oddechu, wyjaśnij mu, że aby mogła ona mieć wpływ na jego uczucia, powinno zrobić przynajmniej trzy serie po 10 oddechów każda. Dobrze jest, by dziecko liczyło od końca, ponieważ ma to uspokajający wpływ na większość ludzi. Następnym razem, gdy poczujesz, że zaczynasz się denerwować, też wypróbuj głębokie oddychanie. Zdziwisz się, jak wielki wpływ będzie to miało na Twoje samopoczucie.

Progresywna relaksacja mięśniowa

Ta prosta technika opiera się na pracach Edmunda Jacobsona, lekarza, który odkrył, że poprzez napinanie i rozluźnianie kolejnych grup mięśniowych możliwe jest wprowadzenie się w stan głębokiego odprężenia, co pomagało pacjentom cierpiącym na takie dolegliwości jak nadciśnienie, bezsenność czy zapalenie okrężnicy. Co ciekawe, późniejsze badania dowiodły, że *regularne* praktykowanie głębokiej relaksacji za pomocą tej techniki zwiększało poczucie kontroli nad własnymi emocjami, jak również korzystnie wpływało na samoocenę i łagodziło objawy niepokoju i lęków.

Znajdź spokojne miejsce i wyznacz stałą porę, w której Ty i dziecko będziecie mogli razem ćwiczyć tę technikę. Idealnym momentem jest chwila przed położeniem się do łóżka, zwłaszcza

że nie zaleca się wykonywania tego ćwiczenia z pełnym żołądkiem. W przypadku młodszych dzieci warto wykonać skróconą formę tego ćwiczenia jako ostatnią rzecz przed zaśnięciem, gdy już opatulisz swoją pociechę i może ona spokojnie zasnąć.

1. Zachęć dziecko, by szybko zastanowiło się, czy nie odczuwa napięcia w którymś miejscu ciała. Powiedz mu, że nie musi starać się niczego zmieniać, jedynie zauważyć takie miejsca.
2. Poproś dziecko, by zaciśnęło dłonie w pięści i przytrzymało je tak przez 5 do 7 sekund. Następnie powiedz, by całkowicie rozluźniło ręce. W czasie tego napięcia i następującego po nim rozluźniania poproś, by skoncentrowało się na tym, co czuje w poszczególnych partiach swojego ciała.
3. Przejdź do bicepsów, zachęcając dziecko, by uniosło przedramiona w kierunku ramion, tak jakby dźwigało wielki ciężar. Znowu poproś, by utrzymało to napięcie przez kilka sekund, a następnie rozluźniło się. Pomiędzy ćwiczeniami poszczególnych grup mięśni poproś, by dziecko przez około 20 sekund koncentrowało się na równomiernym oddechu.
4. Mięśnie trójęłowe można napiąć, wyciągając ręce na zewnątrz i prostując je w łokciach.
5. Czoło można napiąć, unosząc brwi jak najwyżej.
6. Następnie powiedz dziecku, by zaciśnęło oczy jak najmocniej, a następnie rozluźniło się.
7. Otwarcie ust jak najszerzej się da („jak rekin!”) rozciąga odpowiednie grupy mięśni.
8. Następnie poproś, by maluch wcisnął głowę jak najsilniej w poduszkę lub podłogę i napiął, a potem rozluźnił mięśnie szyi. Gdy się rozluźni, zachęć go, by wyobraził sobie, że jego głowa jest bardzo ciężka, jak kula armatnia, która niemal zatapia się w podłodze.

9. Czas na uniesienie ramion ku górze w kierunku uszu — i opuszczenie ich.
10. Poproś, by dziecko sprawdziło, czy potrafi zrobić tak, by jego łopatki się zetknęły, a następnie rozluźniło się.
11. Niech dziecko weźmie głęboki oddech, by rozszerzyć klatkę piersiową, wstrzyma go i policzy do pięciu, a następnie zrobi wydech.
12. Poproś, by brzdąc wciągnął brzuch tak daleko, jak potrafi, a następnie rozluźnił go.
13. Teraz czas na wygięcie dolnej części pleców w łuk.
14. Każ dziecku ścisnąć pośladki jak najmocniej... (chichot gwarantowany!).
15. Pora na zaciśnięcie i rozluźnienie ud.
16. Poproś dziecko, by wyprostowało stopy, aby napiąć mięśnie łydek, a następnie rozluźnić je.
17. Poleć swojej pocieszce jak najmocniej podkulić palce u stóp.
18. I wreszcie zachęć dziecko, by ponownie sprawdziło, jak czuje się jego ciało i czy żadna jego część nie jest napięta. Poinstruuj je, by skoncentrowało się na oddychaniu i cieszyło się odprężeniem.

Jako ekspert, Edmund Bourne przypomina, że aby te ćwiczenia przyniosły największe korzyści, powinno się poświęcać na nie około 20 minut dziennie. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu zapracowanych rodziców byłoby to bardzo trudne. Jednak nawet jeśli wprowadzisz uproszczoną wersję tego ćwiczenia, koncentrując się na jednej lub dwóch grupach mięśni, to i tak zaczniesz w ten sposób budować ważne umiejętności. Możesz również przygotować dla dziecka taśmę relaksacyjną, by ćwiczyło samodzielnie.

Nauczenie się napinania i rozluźniania różnych mięśni wpływa odprężająco na ciało i umysł.

Gdy Twoje dziecko będzie potrzebowało się odprężyć, samo zaciśnięcie pięści i napięcie przedramion, a następnie rozluźnienie ich może stanowić prosty rytuał, pozwalający na uwolnienie się od nadmiaru stresu. Podobnie jak oddychanie przeponą, nawet częściowe odprężenie mięśni może wprowadzić ciało i umysł w stan większego spokoju.

Tylko sobie wyobraź... O wielkiej sile wizualizacji

Przedstawione powyżej metody wyciszania się polegały na zmianie stanu fizycznego, by wpłynąć na stan umysłowy. W przypadku wizualizacji kierunek działania jest odwrotny: wykorzystuje się zasoby umysłu, by złagodzić fizyczną reakcję stresową. Umysł jest wielką siłą, a sama siła sugestii wystarczała, by ludzie byli w stanie bez znieczulenia wytrzymać bolesne zabiegi dentystyczne. Szeroko opisany efekt placebo również się na tym opiera — sama wiara, że bierze się pomocny lek, w wielu przypadkach pomaga w równym stopniu, co lekarstwo. Wszystko to pokazuje, jak stan umysłu może wpłynąć na nasze doświadczenie, a nawet zmienić nasze fizyczne samopoczucie.

Jeśli dziecko wyćwiczy się w stosowaniu kreatywnych wizualizacji, będzie w stanie wykorzystać tę technikę do uspokojenia się. Chcę tu jednak podkreślić, że podobnie jak w przypadku pozostałych technik, ich działanie staje się bardziej skuteczne w miarę ćwiczeń.

Sama wizualizacja wystarcza, by większość ludzi potrafiła się odprężyć. U większości osób po poświęceniu 5 minut na wyobrażanie sobie, że leżą na pięknej, zalanej słońcem plaży, szybkość uderzeń serca i oddechu obniża się, zwiększa się natomiast poziom oporności elektrycznej skóry, mierzony przez rozmieszczone na niej czujniki. Ich mózgi zaczynają generować więcej fal alfa, które kojarzą się z medytacją, marzeniami i stanem głębokiego odprężenia.

Bezpieczne miejsce

„Ilekoć mam problemy w szkole albo Judyta mi dokucza — powiedziała Amelka, patrząc na mnie poważnie swoimi wielkimi zielonymi oczami — zawsze idę do domu mojej babci i czuję się lepiej”. „To świetnie” — powiedziałem, myśląc sobie, jak to dobrze, że dziewczynka ma taką bliską relację z babcią. Kiedy jednak opowiedziałem to później mamie dziewczynki, ta wydawała się lekko zakłopotana. „Amelka rzeczywiście była blisko związana z moją matką — powiedziała — ale ona zmarła cztery lata temu”. Dopiero wtedy uświadomiłem sobie, że dziewczynka spontanicznie wymyśliła sposób, który często doradza się dzieciom, mającym problemy z opanowaniem emocji: stworzyła sobie mentalny azyl, w którym mogła się chronić, ilekoć bała się, że emocje takie jak lęk lub niepokój przejmą nad nią kontrolę.

Czemu nie miałabyś pomóc dziecku stworzyć sobie mentalnego azylu? Być może będzie chciało oprzeć go na jakimś przyjemnym wspomnieniu z okresu, w którym czuło się wyjątkowo bezpieczne i szczęśliwe. Postaraj się unikać wspomnień dużej aktywności lub nadmiernie stymulujących. Nawet jeśli w Disneylandzie bawiliście się świetnie, zapewne nie jest to idealne wspomnienie do wprowadzenia uspokojenia i nastroju medytacji. Jeśli dziecko ma problemy z wybraniem prawdziwego miejsca i czasu, możesz zachęcić je, by sobie je po prostu wymyśliło. Jedyne wymóg, to że miejsce to musi być bezpieczne i sprzyjać odprężeniu. Dzieci, które znałem, wybierały miejsca takie jak jaskinie czy dżungle. Tropikalna plaża zawsze jest dobrą sugestią na początek.

Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie siebie w jakimś relaksującym miejscu i stworzyło sobie osobistą „strefę bezpieczeństwa”, o której będzie mogło pomyśleć w razie potrzeby.

Aby wizualizacja bezpiecznego miejsca przyniosła oczekiwany skutek, ważne są dwie rzeczy: (1) połączenie jej ze stanem

fizycznego odprężenia — można w tym celu wykorzystać ćwiczenia oddechowe lub progresywną relaksację mięśniową opisane powyżej; (2) sprawienie, by wizualizacja była jak najbardziej realistyczna. Najlepiej, jeśli dziecko wykorzysta wszystkie zmysły, opisując szczegóły. Jakie kolory i powierzchnie widzi? Jaki jest piasek pod jego stopami? Jaka jest temperatura? Czy czuje mśnięcia wiatru na skórze, czy wszystko jest idealnie nieruchome? Czy czuje zapach sosen w pobliskim lesie?

Gdy dziecko opisuje to miejsce, skieruj jego uwagę na to, jak się tam czuje. Podsuń mu słowa w rodzaju „odprężony”, „spokojny”. Spraw, by zauważyło, jak czuje się jego ciało, gdy myśli o tym miejscu — jak jest mu wygodnie, jakie ciężkie i rozluźnione stają się jego kończyny. Nakłoń je do wsłuchania się w spokojne bicie serca i miarowy oddech.

Po paru minutach poproś, by wymyśliło jakieś jedno słowo, które opisuje to miejsce i jego uczucia z nim związane. Poproś, by złączyło razem palec wskazujący i kciuk prawej dłoni, powtarzając to słowo.

Jeśli Twoje dziecko będzie to ćwiczyć przez pięć minut każdego dnia, to wkrótce samo złączenie palca wskazującego i kciuka i wypowiedzenie słowa klucza wystarczy, by przywołać uczucie odprężenia. Dzięki temu będzie mogło przeciwstawić się narastaniu paniki, gniewu, silnego stresu i ogólnego niepokoju, gdy te się pojawiają. Naprawdę dobre w tym wszystkim jest to, że badania wskazują, że ogólne skutki regularnego praktykowania technik odprężających są takie, że dziecko w ogóle rzadziej będzie doświadczać tych emocji w intensywniej formie.

Dla wielu dzieci wiedza, że jest coś, co mogą zrobić, by poczuć odprężenie i pozbierać się, sama w sobie jest wielką pociechą. Gdy uda im się pokonać pierwszą trudność, czyli ćwiczyć te techniki wystarczająco często, nawet małe dzieci twierdzą, że naprawdę im to pomaga, a wiele z nich lubi sobie wyobrażać swoje bezpieczne miejsce przed zaśnięciem.

Więcej pomysłów na wizualizacje zwalczające niepokój

W rozdziale 3. pisałem o tym, jak dobroczynne skutki może mieć dla dziecka wyobrażenie sobie osobowego źródła negatywnych emocji w jego życiu i wymyślenie magicznego sposobu na unieszkodliwienie go. Techniki wizualizacji mogą być wykorzystane również do zastępowania określonych emocji innymi. Poniżej znajdziesz kilka sugestii obrazów, które można w tym celu wykorzystać — ale oczywiście możesz razem z dzieckiem wymyślić inne.

Klepsydra. Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie swoje negatywne uczucia jako jasnoczerwony piasek w klepsydrze (jeśli dziecko nie wie, jak wygląda klepsydra, musisz się w jakąś zaopatrzyć). Wyjaśnij, że niezależnie od jego starań, ziarenka piasku nie mogą pozostawać długo w górnej części klepsydry. Zachęć dziecko, by wyobraziło sobie, jak jego niepokój stopniowo przesypuje się szyjką klepsydry pod wpływem grawitacji, aż górna komora jest zupełnie pusta. Powtarzaj ten proces, aż dziecko się uspokoi. Podobnym obrazem jest woda odpływająca z wanny. Nie przyspieszaj tego: wyobrażanie sobie powoli przesypującego się piasku lub odpływającej wody daje przywspółczulnemu układowi nerwowemu czas na działanie.

Rozświeclanie. Dla tej wizualizacji poproś dziecko, by wyobraziło sobie swoje niechciane uczucia jako brzydkie pulsujący kolor przeświecający z tego miejsca jego ciała, w którym najsilniej odczuwa te emocje. Zwykle będzie to głowa lub splot słoneczny. Upewnij się, że dziecko ma jasny obraz tego, nim przejdziesz do następnego etapu.

Gdy dziecko oddycha przeponą, poproś je, by wyobraziło sobie, że wchłania do swojego ciała jasne, czyste światło poprzez czubek głowy. W miarę jak ćwiczy oddychanie, poproś, by wyobraziło sobie, że to światło staje się jaśniejsze i silniejsze, docierając stopniowo do wszystkich komórek jego ciała.

Gdy jego ciało wypełnia się światłem, zapytaj, co się dzieje z brzydkim kolorem, widocznym na początku. Niektóre dzieci wyobrażają sobie, że światło neutralizuje brudną mgłę, w miarę jak staje się silniejsze. Inne mówią, że światło wypycha brzydki kolor na zewnątrz. Posłuż się obrazem podsunętym przez dziecko, podkreślając, że światło i brudna mgła nie mogą razem przebywać w tym samym miejscu i że jasne światło jest o wiele silniejsze. Przedłużaj ćwiczenie, aż dziecko zobaczy, że całe jego ciało pulsuje jasnym światłem, a mgła niepokoju zniknęła. Podobnie jak w przypadku klepsydry, być może trzeba będzie powtórzyć to ćwiczenie kilka razy, nim osiągnie się pożądaný rezultat.

Wykorzystaj wizualizację, którą kierujesz, by pomóc dziecku uwolnić się od negatywnych uczuć — poprzez wyobrażanie sobie, że powoli odpływają lub są wypychane przez coś bardziej pozytywnego i silniejszego.

Próba generalna. Jeśli dziecko obawia się konkretnego wydarzenia w przyszłości, możesz wykorzystać techniki wizualizacji w taki sposób, jak wykorzystują je sportowcy wspierani przez psychologów sportowych. Szczegółowe wyobrażanie sobie poszczególnych etapów danego wydarzenia i ich szczęśliwego zakończenia może nastawić dziecko bardziej pozytywnie. Pomoże też aktywować jego wewnętrzne zasoby, co sprawi, że upragniony rezultat stanie się bardziej prawdopodobny. Jeśli dziecko ma problem ze zrobieniem tego, to skupienie się na tym elemencie, którego wizualizacja sprawia największe problemy, często pomaga ustalić sedno trudności. Uzbrowieni w tę wiedzę, Ty i Twoje dziecko możecie wykorzystać następnie strategie rozwiązywania problemów przedstawione w rozdziale 7., by poradzić sobie z tą konkretną przeszkodą.

Styl życia

Dzieci aktywne fizycznie zwykle są mniej zestresowane niż te bierne. Ćwiczenia fizyczne mogą odgrywać ważną rolę w budowaniu odporności dziecka na stres, tymczasem różne badania wskazują, że coraz więcej dzieci nie uprawia żadnego sportu i spędza coraz więcej czasu przed różnymi ekranami. Tylko 1 na 10 dzieci ma zalecane przez specjalistów 90 minut fizycznej aktywności dziennie. Dowiedz się, jaki rodzaj fizycznej aktywności lubi Twoje dziecko, i stwórz okazje, by mogło się temu poświęcić. Róbcie fizycznie wymagające rzeczy razem i postaraj się, by stanowiło to część Waszego życia rodzinnego.

Joga jest świetnym sposobem na nauczanie dzieci odprężania się i przynosi liczne korzyści zdrowotne. Istnieje wiele zajęć jogi dla dzieci — mogą one być szczególnie przydatne dla tych maluchów, które mają problemy z zachowaniem ciszy i spokoju. Nie wykluczaj z góry takich zajęć tylko dlatego, że nie jesteś sobie w stanie wyobrazić na nich swojego dziecka. Fakt, że będzie w otoczeniu innych ćwiczących dzieci, jak również to, że będzie musiało się skupić, by utrzymać niektóre z pozycji, może mieć na nie naprawdę niezwykle wpływ. Jeśli sama ćwiczysz jogę lub praktykujesz medytację, Twoje dziecko może się o wiele chętniej zaangażować w takie zajęcia.

Rola, jaką w odczuwaniu stresu przez dzieci może odgrywać dieta, nie jest jeszcze do końca określona. Niemniej jednak eksperci od żywienia, tacy jak Alexander Schauss, sądzą, że dieta, która zawiera nadmiar nieoczyszczonych węglowodanów, wymaga więcej witamin z grupy B, niż organizm jest w stanie dostarczyć, przez co te witaminy są „pożyczane” z układu nerwowego. To, zdaniem Schaussa, zwiększa podatność na stres i prowadzi do problemów z zachowaniem. Istnieją również dowody na to, że wyeliminowanie „śmieciowego jedzenia” z diety dzieci cierpiących na ADHD może pomóc niektórym z nich, chociaż wyniki badań nie są rozstrzygające.

Jasne jest jednak to, że u dzieci, które jedzą dużo słodkich potraw, może dojść do silnych wahań poziomu cukru. Organizmowi trudno jest się z tym uporać, co może prowadzić do niekontrolowanego zachowania. Nie rozumiemy jeszcze w pełni relacji pomiędzy dietą a układem nerwowym, jednak wystarczy powiedzieć, że zdrowa, zrównoważona dieta z większym prawdopodobieństwem zapewni organizmowi wszystkie substancje potrzebne do jego prawidłowego funkcjonowania.

Upewnij się też, że dziecko ma odpowiednią ilość snu. Nie przypadkiem pozbawienie snu jest jedną z metod tortur. Dziecko w wieku szkolnym potrzebuje 10 godzin snu na dobę, a przedszkolak jeszcze więcej. Zwróć uwagę na to, że z uwagi na szaleństwa zegara dobowego w okresie dojrzewania nastolatki mają tendencję, by kłaść się później i później wstawać — który to rytm zwykle nie znajduje odbicia w szkolnym planie zajęć. Oznacza to, że Twój nastolatek musi nauczyć się odpoczywać w czasie, w którym jego zegar biologiczny nakłania go do czegoś innego. Dobre nawyki związane ze snem wymagają pewnej dyscypliny, której trzeba się nauczyć. Wielu rodziców pozwala dzieciom wybierać czas nocnego odpoczynku, a to błąd. Dzieci często nie doceniają swojej potrzeby snu, a zmęczone dziecko jest znacznie bardziej podatne na stres, jak również na wahania nastroju i wybuchy złości.

Nie zostawiaj niczego przypadkowi

Aby dobrze się zachowywać, dziecko musi stłumić różne rodzaje instynktów i popędów. To ciężka praca, która wiele wymaga od jego wewnętrznych zasobów. Stres definiuje się jako „sytuację, która przerasta nasze dostępne zasoby do poradzenia sobie z nią”, tak więc jeśli dziecko jest zestresowane, to bardzo trudno będzie mu spełnić jakiegokolwiek dodatkowe wymagania.

W praktyce oznacza to, że zestresowane lub przestraszone dziecko znacznie częściej zachowuje się niewłaściwie.

Biorąc to pod uwagę, monitorowanie poziomu stresu dziecka i oferowanie mu praktycznych strategii radzenia sobie z nim jest niezwykle istotne, jeśli nie chcesz zostać skazanym na towarzystwo dziecka, które nie jest w stanie kontrolować swojego zachowania — co jest pewnym sposobem, by podwyższyć też swój własny poziom stresu.

Nie masz możliwości ochrony dziecka przed stresem w życiu, jednak możesz mu dać narzędzia, które pozwolą mu go zneutralizować i zmniejszyć jego wpływ. Nie wysyła się żołnierza do bitwy bez odpowiedniej ochrony, jednak często właśnie tak postępujemy w przypadku dzieci, które wysyłamy w świat, nie wyposażywszy ich wcześniej w umiejętności radzenia sobie ze stresem i lękiem. Niektórzy ludzie sami znajdują sposoby, by sobie pomóc, jednak metoda prób i błędów może być w tym przypadku długotrwała i bolesna. Znacznie lepiej jest nauczyć dziecko sposobów radzenia sobie ze stresem w momencie, gdy ma przed sobą całe życie, zamiast czekać na załamanie nerwowe, koniec związku czy atak serca, który stanowić będzie zbyt późny dzwonek alarmowy już u dorosłego człowieka. Bycie zestresowanym i przestraszonym to nieprzyjemne doświadczenie. Jako rodzic masz szansę poprawić jakość życia swojego dziecka (i swojego własnego), poświęcając czas na nauczanie go podstawowych umiejętności radzenia sobie ze stresem. Naprawdę będzie to dobrze zainwestowany czas!

Krótkie podsumowanie

- Naucz się rozpoznawać oznaki stresu u dziecka.
- Zwracaj uwagę na to, co dziecko ogląda w telewizji, ponieważ maluchy potrafią się bardzo przejąć tym, co widzą.

- Uważaj na presję, jaka może być na dziecko wywierana w szkole. Nie kładź nadmiernego nacisku na osiągnięcia.
- Uważaj na „symbole tożsamości” Twojego dziecka i staraj się nie urażać skrytego w nim braku poczucia bezpieczeństwa.
- Pamiętaj, że dla dzieci zmiany są stresujące, i postaraj się przygotować swoją pociechę do nadchodzących istotnych zmian.
- Zbyt dużo i zbyt mało stymulacji może być stresujące. Pomóż dziecku zrozumieć, ile jej potrzebuje, i osiągnąć odpowiednią równowagę.
- Wykorzystaj metodę „stopniowej ekspozycji”, by pomóc dziecku przełamać jego lęki.
- Naucz swoją pociechę radzić sobie z niepokojem, analizując najgorszy możliwy scenariusz, zamiast unikać myśli o nim.
- Naucz córkę lub syna obliczać prawdopodobieństwo zdarzenia się tego, czego się obawia.
- Pomóż dziecku opanować techniki uspokajające, takie jak oddychanie przeponą, progresywna relaksacja mięśniowa czy wizualizacja.
- Upewnij się, że styl życia Waszej rodziny sprzyja obniżeniu poziomu stresu.

Zdrowe, szczęśliwe i rozsądne dziecko

Pragniemy, aby nasze dzieci były szczęśliwe, zrównoważone i myślące. Chcemy, aby cieszyły się życiem i były zdolne do poradzenia sobie z tym, co przyniesie im przyszłość. Byłoby fantastycznie móc w jednej chwili sprawić, by Twoje dziecko stało się rozsądne, grzeczne i zaczęło postępować zgodnie z zasadami. Albo w magiczny sposób usunąć wszystkie jego problemy. Niestety, czary działają tylko w bajkach, dlatego proponujemy Ci bezcenną lekcję z rzeczywistego świata — zapobiegaj, zamiast leczyć!

Nie czekaj, aż złe zachowanie wyptynie na powierzchnię. Możesz od najmłodszych lat uczyć swoje dziecko, aby rozwinęło w sobie psychiczne umiejętności, które będą mu potrzebne do opanowania i zrozumienia emocji towarzyszących dorastaniu. Pozwoli to zapobiec problemom ze złym zachowaniem, ale ułatwi też zdrowy rozwój umysłowy i psychiczny w przyszłości. Dzięki tym umiejętnościom Twoje dziecko będzie szczęśliwsze, zacznie odczuwać mniejszą presję w życiu i nauczy się lepiej radzić sobie ze swoimi uczuciami, innymi ludźmi i światem wokół.

Książka ta wyposaży Cię w wiedzę i pomysły, byś umiał sobie poradzić, gdy pojawią się trudne chwile albo gdy poczujesz nadciągające kłopoty. Będziesz wtedy na nie gotowy, ponieważ poznasz techniki, które pozwolą Ci zgrabnie sobie z nimi poradzić.

- Nauka nazywania odczuwanych emocji.
- Zwalczanie destrukcyjnego wpływu negatywnych myśli.
- Kształtowanie odporności na przeciwności losu.
- Wspieranie zdrowych nawyków myślenia.
- Nauka radzenia sobie ze stresem i lękiem.
- Budowanie towarzyskiej pewności siebie.
- Wykorzystanie kreatywnej wizualizacji do rozwiązywania problemów.

STEPHEN BRIERS studiował na Uniwersytecie w Cambridge, gdzie następnie został zatrudniony w Centrum Badania Rozwoju Dziecka. Obecnie pracuje jako psycholog kliniczny zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Wielokrotnie występował w programach telewizyjnych, na przykład w emitowanych przez BBC popularnych seriach dla rodziców *Little Angels*, *Teen Angels* oraz *Make Me A Grown-Up*. Regularnie pisywał do działu *Brain and Behaviour* w dodatku edukacyjnym „Timesa”. Mieszka w Brighton z żoną i dwoma synami.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6014



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
🔗 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
🔗 <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-2707-3



9 788324 627073