



Trudne emocje u dzieci

Wielu rodziców i wychowawców wciąż dąży do maksymalnego ograniczenia wszelkich stresorów w życiu dzieci. Tymczasem całkowity brak napięcia i nieprzyjemnych odczuć to stan niemożliwy do osiągnięcia. Kluczową kwestią jest więc wyposażenie młodych ludzi w narzędzia, które pozwolą im samodzielnie radzić sobie z powodującymi trudne emocje sytuacjami.

dr Joanna Jarmużek

Zagwarantowanie dziecku życia pozbawionego sytuacji trudnych, wyzwań i zagrożeń nie jest ani możliwe, ani w gruncie rzeczy pożądane. Stres przybierający postać nowych wyzwań, zadań, potrzeb i aspiracji towarzyszy każdemu na co dzień. Może on mieć jednak charakter zarówno pozytywny (eustres), jak i negatywny (dystres). Ten pierwszy wywołują różnorodne bodźce nieprzekraczające indywidualnych granic bezpieczeństwa dziecka i w konsekwencji mobilizujące je do wysiłku. To sytuacja pewnego obciążenia, która staje się raczej wyzwaniem niż doświadczeniem niekorzystnym. Z dystresem natomiast mamy do czynienia, gdy dana ilość bodźców przekracza wytrzymałość jednostki. Niezwykle niebezpieczny w życiu dziecka jest stres chroniczny, który powoduje ciągłe odczuwanie napięcia. Dziecko ma wówczas przekonanie, że nie kontroluje swojego życia i nie ma na nie żadnego wpływu.

Stres w życiu dziecka

Co wywołuje trudne emocje i stres u dzieci? To samo, co u dorosłych – brak gotowych reakcji, brak zasobów, to, co nowe i zaskakujące. Dzieci nieustannie spotykają się z bodźcami, na które nie mają gotowej, adekwatnej odpowiedzi adaptacyjnej, a mimo to muszą jakoś zareagować. Są one bardziej podatne na trudne emocje, ze względu na to, iż ich osobowość, tożsamość i kontrola wewnętrzna dopiero się kształtują. Niespodziewane sytuacje i ich gwałtowne przeżywanie mają ogromny wpływ na zachowanie i myśli młodych ludzi ze względu na brak gotowych reakcji, pozwalających na zredukowanie lęku, emocji i napięcia.

Dziecko, podobnie jak dorosły, jest osobą aktywnie odbierającą świat zewnętrzny oraz wewnętrzne bodźce (myśli, emocje, reakcje fizjologiczne), która odpowiednio (lub nie) ocenia i interpretuje zadania, wydarzenia, interakcje międzyludzkie jako wyzwania lub zagrożenia. Taka ocena sytuacji skutkuje określonymi myślami, zachowaniem i emocjami. Tak więc o uznaniu bodźca za stresowy/zagrażający, ciekawy lub bezpieczny decyduje subiektywna ocena uczestnika sytuacji. Taka „kwalifikacja” będzie też warunkować emocje doświadczane przez dziecko. Zarówno rodzaj, nasilenie, jak i treść emocji zależą od subiektywnej oceny.

Podsumowując – samo wyzwanie, sytuacja nowa, trudna lub konfliktowa, brak gotowej reakcji na wyzwanie i napięcie psychiczne z nim związane nie są zjawiskiem patogennym, niekorzystnym dla funkcjonowania i zdrowia dziecka. Stres może pełnić funkcję pozytywną: mobilizuje do działania. Negatywnym zjawiskiem jest wzmożone napięcie, które narasta u dzieci o niskich możliwościach adaptacyjnych, co może wynikać z niekonstruktywnego charakteru wcześniejszych doświadczeń życiowych, dużej reaktywności emocjonalnej lub niskiej odporności na stres.

Rola zasobów w życiu dziecka

Psychologowie zwracają też uwagę, że posiadane przez dziecko zasoby mają olbrzymi wpływ na to, jak poradzi sobie z różnorodnymi wymaganiami życiowymi, napięciem i stresem. Często sama świadomość tego, że może skorzystać z bogatego zaplecza, jest dla poczucia bezpieczeństwa i oceny własnego sprawstwa bardzo ważna.

Czym są zasoby dziecka? Mogą mieć one charakter kolektywny, związany z przynależnością do określonych grup społecznych, jak i osobisty (zob. teoria Aarona Antonovsky'ego). Na zasoby osobiste składają się właściwości fizyczne i psychiczne organizmu, możliwości intelektualne, poznawcze i emocjonalne, zdolności interpersonalne oraz właściwości i zasoby socjokulturowe społeczności, do której należy dziecko. Z jednej strony są to właściwości wrodzone, przekazane genetycznie (zdrowie, temperament, poziom inteligencji), a z drugiej – doświadczenia życiowe. Zasoby odpornościowe można więc traktować jako właściwości osoby i/lub środowiska, które podzielić da się również na biologiczne (genetyczne, immunologiczne i biochemiczne), psychiczne (wiedza, intelekt, cechy osobowości, poczucie tożsamości, kontroli i sprawstwa, wyuczone strategie radzenia sobie i wiele innych) oraz społeczno-kulturowe (cechy grupy: więzi i wsparcie; cechy kultury: religia, filozofia, sztuka).

Do zasobów należy także zdolność radzenia sobie z napięciem i stresem. Dzieci z całą pewnością różnią się pod względem możliwości w tym zakresie, jak i pod względem gotowości do wykorzystania zasobów, które mają do dyspozycji. Niektóre z nich będą wytrwale szukać potencjalnie dostępnych środków, by sobie poradzić, inne prawdopodobnie częściej podejmą decyzję o wycofaniu się i zrezygnują z podjęcia wyzwania i wysiłku. Dlatego praca wychowawcy, psychologa i pedagoga szkolnego tak często polega na pokazywaniu możliwości i zasobów, z których dziecko może skorzystać w sytuacjach trudnych, czyli takich, które przerastają jego możliwości adaptacyjne.

Psycholog i pedagog szkolny w sytuacji, gdy dziecko zwraca się o pomoc lub jest do nich kierowane przez nauczyciela, pracują nad subiektywną oceną sytuacji oraz wynikającymi z tej oceny myślami, emocjami i działaniami. Celem jest oswojenie dziecka ze stresem, reakcjami poznawczymi, behawioralnymi oraz emocjonalnymi, a także wyposażenie go w umiejętność korzystania z dostępnych zasobów.

Wewnętrzne poczucie skuteczności

Bardzo ważnym zadaniem rodziców i szkoły jest budowanie i wzmacnianie w dziecku poczucia sprawstwa/skuteczności – jednego z ważniejszych zasobów



osobowych. Z badań Alfreda Bandury wynika, że pozwala ono w większym stopniu wierzyć we własne możliwości, sprawia, że jesteśmy aktywniejsi, chętniej angażujemy się w działania, wierząc, że nam się uda, a w przypadku trudności i niepowodzeń koncentrujemy się na ich pokonaniu. Dziecko o wysokim poczuciu skuteczności cechuje się wiarą w siebie, we własne możliwości, jest mniej podatne na stres, napięcie i niepokój, co dodatkowo wzmacnia jego efektywność w działaniu. Bandura wyróżnia trzy główne czynniki kształtujące poczucie skuteczności: (1) własne doświadczenia dziecka, (2) modelowanie społeczne (gdy osoby ważne dla dziecka osiągną swoje cele, kształtuje się w dziecku przekonanie, że też może nauczyć się je osiągać), (3) perswazja społeczna (gdy otoczenie przekonuje dziecko, że ma odpowiednie zasoby). Dlatego do wysokiego poczucia sprawstwa przybliża dziecko nie tylko każdy jego sukces, ale również to, czy inni w nie wierzą oraz czy otaczający je ludzie są skuteczni.

Typologia reakcji na sytuacje trudne

Posiadane zasoby z jednej strony umożliwiają unikanie stresorów, z drugiej zaś ułatwiają radzenie sobie z napięciem. O uznaniu sytuacji za stresową decyduje subiektywna ocena uczestnika. Im więcej zasobów społecznych i indywidualnych posiada dziecko oraz im silniejsze jest jego poczucie skuteczności, tym większe prawdopodobieństwo, że sytuację trudną odbierze jako wyzwanie, a nie jako zagrożenie. Będzie w związku z tym postępować i myśleć bardziej realistycznie, jego emocje pozostaną stonowane i dzięki temu uda mu się w większym stopniu skoncentrować na działaniu.