

## ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM.

### JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE W TRUDNYCH SYTUACJACH STRESOWYCH?



Dzieci w wieku przedszkolnym mają jeszcze prawo przejawiać dużą labilność (chwiejność) emocjonalną, szczególnie doświadczając trudnych, stresujących sytuacji. Zadaniem rodziców jest wesprzeć dzieci w takich sytuacjach, pokazać sposoby na skuteczne zmniejszenie stresu aby w przyszłości uniknąć destrukcyjnego wpływu czynników stresogennych zarówno w późnym dzieciństwie, jak i w okresie adolescencji i dorosłości. To, czego nauczymy dzieci w wieku kilku pierwszych lat życia, staje się bazą, fundamentem ich późniejszego rozwoju emocjonalnego.

#### KONCEPCJE STRESU

Aby móc pomóc dzieciom (i sobie) w radzeniu sobie ze stresem, należy najpierw przyrzeć się psychologicznym podstawom dotyczącym stresu. Wymienione niżej informacje zaczerpnięte są z kilku teorii z psychologii stresu (np. Lazarus i Folkman, Hobfoll, Endler i Parker). Kluczowe pojęcia z psychologii stresu pozwolą lepiej poznać wpływ czynników ochronnych i stresogennych na funkcjonowanie człowieka, rozróżnić rodzaje radzenia sobie z trudnymi zdarzeniami, a także zorientować się w posiadanych indywidualnych zasobach.

Radzenie sobie ze stresem jest to działanie podejmowane przez człowieka pojawiające się w przypadku pojawienia się czynników zakłócających adaptacyjne funkcjonowanie. Jest ono skuteczne, kiedy uzyskana zostanie równowaga między wymaganiami sytuacji a własnymi możliwościami działania w tej sytuacji. Radzenie sobie ze stresem nie polega więc na eliminacji stresu, lecz na jego zmniejszeniu zgodnie z aktualnymi możliwościami konkretnej jednostki. Radzenie sobie można rozpatrywać jako proces, strategię lub styl. Proces jest to wszelka aktywność podejmowana przez człowieka w sytuacji stresowej. Proces ten składa się z mniejszych jednostek, czyli strategii (sposobów) radzenia sobie. Styl jest to natomiast względnie trwały sposób zachowania się charakterystyczny dla konkretnej osoby w trudnych sytuacjach.

Wyróżnia się 3 podstawowe style radzenia sobie:

- Styl skoncentrowany na zadaniu polega na podejmowaniu aktywnych działań w celu rozwiązania problemu lub zmiany sytuacji.
- Styl skoncentrowany na emocjach charakteryzuje się koncentracją na sobie i na własnych przeżyciach emocjonalnych. Towarzyszy mu często myślenie życzeniowe i dystansowanie się od problemu.
- Styl skoncentrowany na unikaniu polega na unikaniu myślenia o sytuacji stresowej i angażowaniu się w inne czynności lub kontakty towarzyskie niezwiązane z trudną sytuacją.



Na styl radzenia sobie ze stresem duży wpływ mają cechy osobowościowe konkretnej jednostki. W sytuacjach, w których istnieje rozwiązanie, najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie jest styl skoncentrowany na zadaniu (np. uczenie się do egzaminu redukuje stres przedegzaminacyjny, co wpływa również na lepsze wyniki). Nie dzieje się tak jednak zawsze. W niektórych sytuacjach, w których nie ma jasnego, dobrego wyjścia, najefektywniejszy może się okazać styl skoncentrowany na emocjach (np. podczas przeżywania żałoby).

Sposoby radzenia sobie to konkretne działania podejmowane przez człowieka w trudnej sytuacji. Strategie te ukierunkowane są na zmianę sytuacji zewnętrznej i na łagodzenie przykrych skutków emocjonalnych. Każda strategia powinna spełniać te dwie wymienione wyżej funkcje.



Przykładowe adaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- Konfrontacja z bodźcem stresowym, próby przezwyciężenia trudności
- Poszukiwanie informacji, poszerzenie wiedzy o sytuacji stresowej
- Sporządzanie planu rozwiązania problemu
- Dystansowanie się od problemu, niemyślenie o trudnościach
- Ucieczka, czyli fantazjowanie, myślenie życzeniowe
- Samokontrola, niedopuszczanie do siebie przykrych emocji
- Poszukiwanie wsparcia społecznego, pomocy
- Pozytywne przewartościowanie, czyli szukanie dobrych stron trudnej sytuacji, przeformułowanie sytuacji problemowej tak aby brzmiała pozytywnie

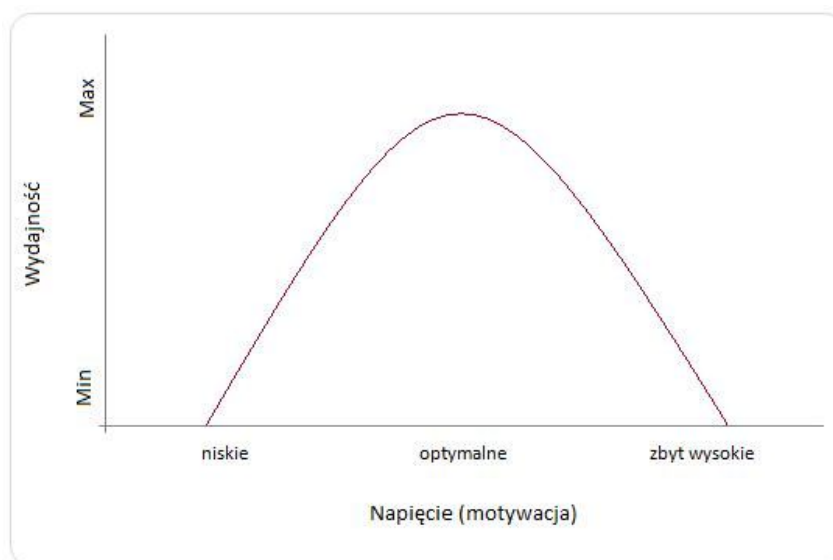
Należy pamiętać, że źródłem stresu jest najczęściej subiektywna ocena sytuacji przez konkretną osobę lub antycypacja tego, co może się zdarzyć. W związku z tym u każdego z nas co innego będzie wywoływało silny stres. Ważne jest to zwłaszcza w kontekście naszych dzieci – to co nam wydaje się błaha, u dziecka może wywołać silne napięcie emocjonalne. Jak w takim razie można im pomóc? Przede wszystkim każdy z nas posiada zasoby, które pełnią funkcję ochronną w sytuacji stresu. Są one dla nas buforem bezpieczeństwa. Takimi zasobami mogą być przedmioty (np. pieniądze), warunki (np. stała praca), a także cechy osobowości (np. optymizm), czy dostępność bliskich kontaktów społecznych. Im więcej zasobów mamy do dyspozycji, tym więcej możliwości działań lub wsparcia. Zasoby osobiste kształtują się głównie w okresie dzieciństwa, a konkretnie w zdrowych relacjach z rodzicami, podczas doświadczania miłości, szacunku i poczucia bezpieczeństwa. Poniżej wymieniono przykładowe działania, które mogą podjąć rodzice aby zapewnić dziecku dostęp do jak największej liczby zasobów:



- Okazywanie dziecku miłości, akceptacji i szacunku, między innymi poprzez aktywne słuchanie dziecka, parafrazowanie jego słów, nazywanie jego uczuć bez ich oceniania. Częste przytulanie dziecka i akceptowanie jego zdania i temperamentu
- Zaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych dziecka, między innymi poczucia bezpieczeństwa, przynależności, zapewnienie opieki medycznej, czy dostatecznej porcji ruchu
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i poczucia własnej skuteczności poprzez stwarzanie sytuacji, w których dziecko może osiągnąć sukcesy, pochwały, docenianie włożonego wysiłku, zachęcanie, ale nie zmuszanie, do nowych działań
- Stymulowanie rozwoju poznawczego i społeczno-emocjonalnego poprzez gry logiczne, zadania wymagające główkowania, rozmowy i czytanie książek o nazywaniu i akceptacji własnych uczuć, pozwalanie dziecku na samodzielne rozwiązywanie konfliktów rówieśniczych
- Zapewnienie dziecku sieci wsparcia społecznego zarówno dorosłych, jak i rówieśników, a czasem terapeutów. Poświęcanie dziecku czasu i uwagi

Zapewnienie dziecku zasobów osobistych i materialnych dostarcza dziecku narzędzi do radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz poczucia bezpieczeństwa. Jednak nauka radzenia sobie ze stresem nie polega na całkowitym eliminowaniu czynników stresogennych z życia dziecka. Tak zwane bezstresowe wychowanie nie istnieje – nie da się całkowicie wyeliminować stresu z życia. Nawet gdyby dałoby się to zrobić, nie byłoby to korzystne. Po pierwsze, umiejętność radzenia sobie zdobyta w wieku dziecięcym jest wykorzystywana także w dorosłym życiu. Osoby, które nie doświadczą niepowodzeń czy stresu jako dziecko będą mogły mieć trudności z poradzeniem sobie z trudnościami w dorosłym życiu. Wejście w dorosłość może okazać się dla nich traumatycznym

doświadczeniem. Dzieci mogą uczyć się radzenia sobie na względnie bezpiecznych i nie za silnych bodźcach stresowych, co daje im możliwość przygotowania się na trudniejsze zmagania. Po drugie, należy pamiętać, że optymalny poziom stresu działa motywująco. Dla każdego przybiera on jednak inną wartość. Doskonale obrazuje to wykres poniżej odnoszący się do prawa Yerkesa-Dodsona. Prawo to mówi, że najbardziej korzystny dla jednostki jest optymalny poziom stymulacji, w naszym wypadku poziom stresu. Kiedy bodziec stresowy nie jest za silny, ani za mocny, działanie jest najbardziej efektywne. Zbyt mały stres powoduje brak motywacji do pracy, do zmiany sytuacji, natomiast za duży poziom stresu powoduje nadmierne obciążenie, lęk i niemożność działania.



## OBJAWY STRESU

Stresorami dotykającymi małe dzieci są najczęściej czynniki fizjologiczne takie jak głód, hałas, zmęczenie. U starszych dzieci do czynników biologicznych dochodzą jeszcze te związane z nauką, niepowodzeniami, czy trudnościami w kontaktach z rówieśnikami oraz z innymi dorosłymi, rodzicami czy nauczycielami, nie mówiąc już o skrajnych sytuacjach takich jak zaniedbanie, przemoc w rodzinie, czy śmierć rodzica. Im bardziej wrażliwe dziecko, tym więcej czynników środowiskowych będzie wywoływało u niego stres.

U dzieci stres przejawia się na wiele różnych sposobów. Część objawów to typowe objawy stresu, które zaobserwować mogą u siebie także dorośli, takie jak nadmierna potliwość, drażliwość, bóle brzucha, rozkojarzenie. U dzieci, częściej niż u dorosłych, stres może przybierać postać somatyczną. Mogą to być bóle głowy, zaparcia, bóle różnych części ciała, moczenie się, problemy ze snem czy łaknieniem. Warto nadmienić, że dziecko nie udaje, że go coś boli, ono naprawdę odczuwa ból. Jest on sposobem organizmu na poradzenie sobie z trudną sytuacją.





O ile masturbacja dziecięca jest czymś naturalnym, rozwojowym, o tyle warto obserwować, czy nie nasila się ona w niektórych okresach. Może być to znak, że dziecku towarzyszy większe napięcie emocjonalne. Warto również zwrócić uwagę zmiany w zachowaniu dziecka, na narzekanie, unikanie czynności, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, zaniżoną samoocenę itp. Nadmierne napięcie może się objawiać zarówno poprzez zwiększoną płacliwość i lęki, jak również w postaci gwałtownych wybuchów złości czy zachowań agresywnych.

Wyżej wymienione zostały jedynie przykładowe objawy stresu u dzieci. Brak jest objawów specyficznych, które doświadcza każde dziecko doświadczające stresu, dlatego tak ważna jest czujność rodziców i nauczycieli aby wychwycić zmiany w zachowaniu dziecka. Jeśli występują u dziecka objawy somatyczne, najlepiej najpierw wykluczyć przyczyny medyczne. Natomiast, jeśli mimo naszych licznych prób i wysiłków nie dostrzegamy pozytywnych zmian w zachowaniu naszego dziecka, warto skorzystać z pomocy specjalistów.

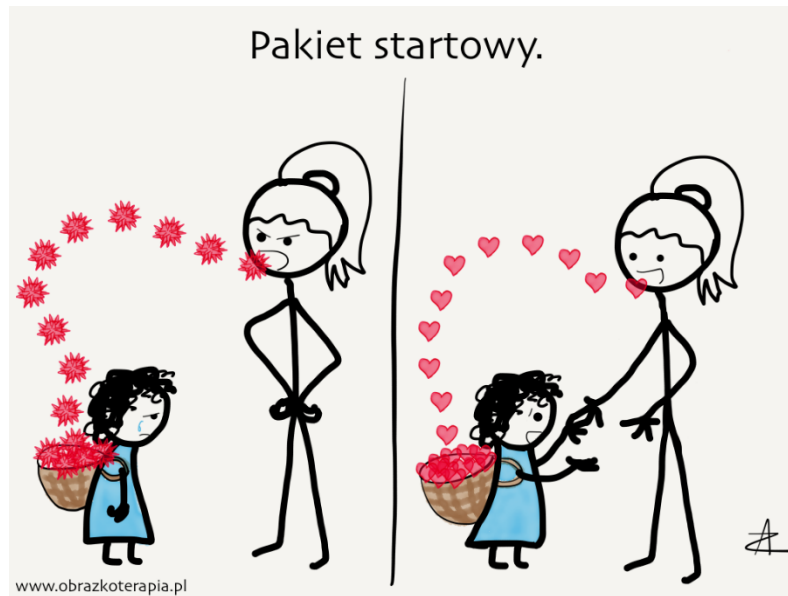
Poniżej znajdują się przykładowe działania, które mogą podjąć nauczyciele i rodzice aby pomóc dzieciom nauczyć się radzić sobie ze stresem:

- ✓ W miarę możliwości ogranicz stresory w życiu dziecka, np. poziom hałasu w ciągu dnia, czy ilość zajęć dodatkowych w przypadku nadmiernego zmęczenia. Nie eliminuj jednak wszystkich stresorów. Pozwól dziecku na samodzielne rozwiązywanie konfliktów rówieśniczych, pakowanie się do przedszkola/szkoły, uczenia się na własnych błędach. Możesz pomagać dziecku, ale nie wyręczaj go we wszystkim
- ✓ Zadbajcie wspólnie z dzieckiem o aktywność fizyczną, minimum pół godziny dziennie. Niech będzie to aktywność, którą dziecko lubi. Sport pozwala odreagować stres, wspiera też rozwój odporności psychicznej
- ✓ Upewnij się, że dziecko dobrze się odżywia i ma dostateczną ilość snu w ciągu dnia
- ✓ Wzmacniaj u dziecka poczucie własnej wartości oraz poczucie własnej skuteczności. Są to najważniejsze zasoby osobiste, które pozwolą dziecku na skuteczne radzenie sobie zarówno w okresie dzieciństwa, jak i w okresie adolescencji i dorosłości
- ✓ Wszelkie zmiany, duże i małe, postaraj się wprowadzać stopniowo. Przygotuj dziecko na zmianę w planie dnia, porozmawiaj z nim o tym. Codziennie rytuały, czyli stałe czynności, sytuacje w trakcie dnia dają dziecku poczucie stałości i bezpieczeństwa
- ✓ Nie neguj uczuć dziecka, nie mów „nie stresuj się”, „będzie dobrze”. Takie słowa wywołują odwrotny skutek, dziecko jeszcze bardziej się stresuje. Zamiast tego nazwij uczucia dziecka, okaż zrozumienie i wsparcie np. „Rozumiem, że boisz się szczepienia, to bardzo nieprzyjemne, ja też tego nie lubię. Potrzymać cię za rękę?”
- ✓ Aktywnie słuchaj dziecka. Unikaj krytyki, dobrych rad, przerywania. Na koniec upewnij się, że dobrze zrozumiałeś, powtórz to co powiedziało dziecko własnymi słowami. Samo wysłuchanie i okazanie zrozumienia i wsparcia pozwala zmniejszyć napięcie i poczuć ulgę

- ✓ Wytłumacz dziecku co to jest stres, i że każdy go czasem przeżywa. Spróbujcie wspólnie ustalić co stresuje twoje dziecko, jak ten stres się u niego przejawia, zarówno w sferze fizycznej (np. wypieki na twarzy, spocone dłonie) jak i psychicznej. Wymyślcie parę sposobów do przetestowania, które mogą zmniejszyć uczucie napięcia np. zabawy ruchowe, wspólna zabawa, dzielenie nauki na etapy, ćwiczenia oddechowe itp.
- ✓ Opowiedz o swoim przeżyciach, stresujących sytuacjach i sposobach radzenia sobie z nimi. Dzieci przestają czuć się osamotnione ze swoimi uczuciami, kiedy widzą, że inni także mają podobne doświadczenia
- ✓ Pozwól dziecku oswoić się ze stresującą sytuacją. Jeśli stres wywołuje pójście do nowej szkoły poszukajcie razem o niej informacji, pójście na spacer zobaczyć ją na zewnątrz i wewnątrz, poćwiczcie różne sposoby nawiązywania nowych znajomości. Pobawcie się razem wykorzystując stresującą sytuację. Przykładowo zabawa w lekarza pozwala dziecku uspokoić się przed prawdziwą wizytą w klinice
- ✓ Zidentyfikujcie razem myśli zapalniki i spróbujcie przekształcić je na myśli uspokajające. Zapalniki to takie myśli, które jedynie nakręcają, nasilają nieprzyjemne emocje np. „Jestem taki beznadziejny, dlatego mi się nie udało” lub „On to zrobił specjalnie, chciał mnie uderzyć!”. Warto wyłapać takie myśli, wziąć trzy głębokie oddechy i spróbować pomyśleć inaczej np. „ Trudno, nic się nie stało, uda mi się następnym razem”, „Uderzył mnie niechcący, chyba nawet mnie przeprosił”. Takie ćwiczenia pomagają rozwijać u dziecka własną prawidłową i wspierającą mowę wewnętrzną, uczą samoregulacji i nie pozwalają na rozwój w głowie „wewnętrznego krytyka”
- ✓ Zainterесuj się tematyką minfulness i technikami relaksacyjnymi. Istnieje mnóstwo książek na ten temat przeznaczonych zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Możecie wspólnie z dzieckiem poświęcić 10 minut dziennie na relaksację, a przy okazji spędzić czas razem. Wyobraźcie sobie miłe miejsce, na przykład leżenie na plaży, wsłuchiwanie się w szum morza – wyobrażanie miłej sytuacji uwalnia dopaminę podobnie jak jej doświadczanie.
- ✓ Często przytulaj dziecko. Pomoże mu to obniżyć napięcie emocjonalne, a jednocześnie umocni więź między dorosłym a dzieckiem
- ✓ Modeluj swoim zachowaniem prawidłowe postawy. Pokaż dziecku jak ty radzisz sobie ze stresem. Podczas napiętych sytuacji oboje weźcie kilka głębokich oddechów. Pozwoli to na obniżenie frustracji i uniknięcie dużych konfliktów. Kiedy jednak emocje wezmą górę i powiesz parę słów za dużo lub podniesiesz głos, nie bój się przeprosić dziecka. nauczysz go w ten sposób więcej, niż możesz sobie wyobrazić
- ✓ Zadbaj o siebie! Trudno jest pomagać komuś, jeśli sami nie potrafimy sobie z daną rzeczą poradzić. Jeśli wiele rzeczy w ciągu dnia wytrąca cię z równowagi, chodzisz podenerwowany i stosujesz nieadaptacyjne formy radzenia sobie ze stresem (np. ciągłe zamartwianie się, unikanie stresu za wszelką



cenę, skrajny pesymizm, alkohol) to nauczysz dziecko radzić sobie ze stresem w podobny sposób. Pamiętaj, że dzieci są świetnymi obserwatorami i chętnie naśladują zachowania bliskich im osób



MARIA KĄKOL  
PSYCHOLOG PPP13

**Bibliografia:**

Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN.

<https://dziecisawazne.pl/zestresowane-dzieci-jak-pomoc-sobie-i-dziecku-w-walce-ze-stresem/>

<https://psycholog.kr/blog/psychologia-zdrowia/teoria-zachowania-zasobow-hobfolla/>

<https://mindfulnessinside.pl/prawo-yerkesa-dodsona/>

<https://earlystage.pl/blog/2019/09/09/jak-pomoc-dziecku-radzic-sobie-ze-stresem/>

Jachnis, A. (2000). Cechy temperamentalne a style radzenia sobie ze stresem, *Studia Psychologica* 1, s. 53-68.

Ogińska-Bulik, N. (2001). Zasoby osobiste jako wyznaczniki radzenia sobie ze stresem u dzieci, *Folia Psychologica* 5, s. 83-93.