

JAK WSPIERAĆ DZIECKO, KTÓRE PRZEŻYWA DUŻE NAPIĘCIE EMOCJONALNE?

Jest to temat bardzo aktualny w obliczu wydarzeń, które dzieją się obecnie, ale i w innych różnych okolicznościach życia codziennego, takich jak: pojawienie się rodzeństwa, pójście do przedszkola, przeprowadzka do nowego domu, czy konflikty między rodzicami. **Dzieci, które uczą się radzić sobie w nowych okolicznościach mogą mierzyć się z podwyższonym napięciem emocjonalnym.** Objawiać się może to na wiele sposobów i u każdego dziecka inaczej (nawet z jednego środowiska domowego). Dziecko może być płaczliwe, krzykliwe, rozdrażnione, może łatwo wpadać w złość, bić rodziców, rodzeństwo, rówieśników, może obgryzać paznokcie, ssać kciuka, gryźć usta, jak również szukać rozluźnienia płynącego z doraźnych przyjemności, jak jedzenie słodczy, gra na tablecie czy komputerze. Dziecko radzi sobie z podwyższonym napięciem, stosując różne strategie powrotu do równowagi, pozwalające na jego obniżenie. My, dorośli, także często je stosujemy, na przykład poprzez zajadanie stresu, czy patrzenie w ekran dla relaksu.

Okresy wzmożonego napięcia emocjonalnego w określonych sytuacjach przeżywa każde dziecko. Towarzyszą one zmianie (przeprowadzka, adaptacja do przedszkola, rozpoczęcie szkoły), sytuacjom kryzysowym (konflikty, pojawienie się rodzeństwa), lub po prostu – rozwojowi i wyzwaniom, jakie w jego przebiegu podejmują dzieci. Te nowe zachowania dziecka i towarzyszące im silne emocje mogą być dla rodziców niepokojące. To, co dla rodziców wydaje się być trudne, np. poobgryzane paznokcie, to nie jest zachowanie do wyeliminowania, a strategia, która dziecku pomaga. Zamiast pozbywać się tego zachowania, należy spróbować zrozumieć, co się za tym kryje i dlaczego dziecko wybiera taki sposób, by poczuć się lepiej, zredukować napięcie, wrócić do równowagi – być może nie zna innego albo to jest dla niego najłatwiej dostępne. Ta zmiana perspektywy myślenia pozwala spojrzeć na dziecko, nie jako na kogoś, kto sobie nie radzi, ale jako na kogoś kompetentnego, zdolnego znaleźć spośród dostępnych opcji rozwiązanie, które mu służy.

Często nie chodzi tutaj o zmianę źródła napięcia, ponieważ nie w każdym przypadku będzie to możliwe. Przykładowo sytuacja pojawienia się rodzeństwa zmienia strukturę rodziny i cała rodzina uczy się nowych sposobów reagowania, pozwalających na powrót do równowagi. Nie da się uniknąć w życiu stresu, kryzysów, trudu i napięcia. **Kiedy nasze dziecko przeżywa kryzys, kluczowa jest postawa akceptacji, zrozumienia, uważności i łagodności.** Są też

aktywności, które możemy podjąć, by pomóc dziecku radzić sobie z napięciem i dostarczyć mu do tego nowych strategii:

- **Kontakt fizyczny, masaż, siłowanki** – napięcie emocjonalne często powoduje spięcie mięśni, dyskomfort, skulenie lub objawy psychosomatyczne, takie jak bóle głowy, mięśni, brzucha. Kontakt fizyczny powinien być dostosowany do temperamentu i upodobań dziecka i naszych. Nie każde dziecko zawsze jest gotowe przyjąć przytulenie. Napięcie w ciele bardzo dobrze redukują zabawy siłowe, takie jak wspólne turlanie, walki na balonowe miecze, wyścigi, tory przeszkód, np. przeciskanie się pod krzesłem. Dużą moc ma także masaż – głęboki docisk, naprzemienne uciskanie rąk, nóg, ramion i głowy niesie często natychmiastowe efekty. Przy masażu trzeba jednak być szczególnie wrażliwym na sygnały wysyłane od dziecka, czy jest to dogodna dla niego forma rozluźnienia napięcia emocjonalnego.
- **Zabawa** – szczególnie cenna będzie taka, która jest podążaniem za dzieckiem, a niekoniecznie trzymaniem się scenariusza i zasad gry. Zabawa, w której dziecko ustala reguły, wyznacza role, często polegająca na wielokrotnym odgrywaniu tej samej sceny - co dla rodzica może być nudne, jednak dla dziecka jest to ten szczególny czas, kiedy to uwaga rodzica jest w pełni skierowana na nim, kiedy rodzic jest „tu i teraz”, a dziecko czuje się ważne.
- **Wysiłek fizyczny** – duże napięcie można wybiegać, wyskakać, wywspinać, wykopać i wypluć. Idealne do tego są swobodne zabawy na świeżym powietrzu, spacer, place zabaw, ścianki wspinaczkowe, basen, trampolina, rower, czy hulajnoga. W planowaniu takiego wysiłku fizycznego, którego celem będzie redukcja napięcia emocjonalnego warto mieć na uwadze, że im mniej ustrukturyzowane zajęcia tym lepiej. Oznacza to, iż lepiej zapewnić dziecku możliwość swobodnej zabawy ruchowej będąc w kontakcie i relacji z rodzicem niż zapisanie dziecka na treningi, na których miałoby wypełniać polecenia i podejmować rywalizację.
- **Taniec, śpiew, twórczość** – wszelkie formy wyrazu artystycznego pomagają rozładowywać stres i napięcie. Dzieci niekiedy potrzebują spróbować wielu z nich, by

znaleźć taką, która im odpowiada. Jednak należy zwrócić uwagę na to, iż rozładowuje napięcie jedynie to, co dzieci robią chętnie i z własnej woli.

- **Kontakt z naturą** – badania wykazują, że kontakt z przyrodą jest niezbędny do właściwego rozwoju fizycznego i emocjonalnego dzieci. Również u dorosłych regularne obcowanie z naturą poprawia koncentrację, zwiększa odporność na stres i spadki nastroju. Wizyta w lesie, na łące, kąpiel w jeziorze, chodzenie boso po piasku, pisanie patykami po ziemi, zbieranie kamieni – to różne formy kontaktu z naturą, pozwalające na obniżenie napięcia emocjonalnego, pozwalające na powrót do równowagi psychicznej.

Przygotowała mgr Izabela Zańko – psycholog

Na podstawie książki: „Rodzeństwo. Jak wspierać relacje swoich dzieci.” Małgorzata Stańczyk