

ZEZŁOSZCZONE CZY PRZERAŻONE? - JAK ROZUMIEĆ ZACHOWANIA DZIECI I WSPIERAĆ JE W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM

W sytuacjach zagrożenia, zarówno realnego, jak i wyimaginowanego, dzieci nie zawsze i nie wszystkie mówią wprost o tym, że czegoś się boją. Wszystkie jednak w pewien, specyficzny dla siebie sposób komunikują lęk, napięcie i niepokój. Dzieci zachowują się wówczas inaczej niż zazwyczaj i zmiana ta, widoczna dla rodziców, często jest uciążliwa i trudna do zaakceptowania. W takich momentach np. stają się rozdrażnione, płacziwe, szybko się nudzą, oczekują uwagi rodziców częściej niż zazwyczaj, szybko się denerwują, złością, płaczą „bez powodu” albo manifestują objawy z ciała (np. zaczynają się moczyć). **Poprzez takie lub inne zmiany w zachowaniu, dzieci komunikują (pokazują) dorosłym, że się czegoś boją.**

Dorośli często nazywają dzieci manifestujące tego typu objawy „źle wychowanymi, rozpuszczonymi, trudnymi”. Tymczasem dziecko w ten sposób wyraża własne emocje, których nie potrafi uzewnętrznić w inny sposób. Każda zmiana w zachowaniu dziecka jest objawem i wskazówką dla dorosłych, że z dzieckiem dzieje się coś, co jest dla niego trudne. W świecie dorosłych mawia się „Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze”. Jeśli zamienicie to powiedzenie na: „Jeśli nie wiadomo o co chodzi (w zachowaniu mojego dziecka), to chodzi o... emocje”, wówczas zaczniecie dostrzegać, że dziecko za wszelką cenę i różnymi sposobami pokazuje Wam, że coś, co dzieje się w jego życiu czy życiu Waszej rodziny wymaga przyjrzenia się, przeanalizowania oraz dokonania zmiany czy naprawy.

W naszej praktyce psychologicznej, zarówno w pracy indywidualnej w gabinecie, jak i w pracy z grupami czy całymi zespołami klasowymi w szkołach obserwujemy, iż dzieci mające problem ze złością, to często dzieci tak naprawdę nieradzące sobie z lękiem. Szczególnie te wysoko wrażliwe odbierają świat jako chroniczne zagrożenie i od rana do wieczora żyją przepełnione lękiem (np. o to czy się nie spóźnią do szkoły/przedszkola, czy wszystko spakowały, co powiedzą inni, o to czy dobrze przeczytają na głos czytanke, czy ktoś się będzie śmiał, jeśli się pomylą, itp.). Nagromadzenie tych trudnych emocji, jakimi są lęk, obawa, strach skutkuje właśnie wybuchem złości, często w najmniej oczekiwanym momencie. Pojawiające się wówczas zachowania agresywne są wówczas skutkiem narastającego napięcia, które w końcu doprowadza do wybuchu. Takie dziecko nie ma więc kłopotów ze złością czy agresją, ale z lękiem.

Dzieci mówią do nas za pomocą zmian w zachowaniu (również z poziomu ciała). Dlatego warto spojrzeć na zmieniające się zachowania naszych dzieci jako na objaw. Pamiętajmy, że za relacje z dziećmi zawsze odpowiedzialni są dorośli. Nie czekajmy, aż dziecko powie nam wprost, że się czegoś boi, bo to może nigdy nie nastąpić.

W obecnej nietypowej, trudnej dla wszystkich sytuacji, możemy częściej doświadczać zmian w zachowaniu naszych dzieci, właśnie z uwagi na wszechobecny lęk i towarzyszące mu napięcie. Pamiętajmy zatem, iż nie jest to przejaw złej woli dziecka ani braku zajęcia, ale może wynikać z emocji, z którymi dziecko nie potrafi sobie poradzić.

Dotarcie do lęku dziecka (szczególnie młodszego) może prowadzić poprzez jego ciało, ponieważ ruch jest jego naturalną aktywnością.

Jak w domu, poprzez zabawę zmniejszać poziom zagrożenia i lęku u dziecka:

1. Zabawa w „Naleśniki”, czyli rolowanie po podłodze – dorosły kłęczy na podłodze przy leżącym na plecach obok dziecka, które wyciąga ręce w tył (za głowę). Rodzic stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch.

2. „Paczka” – dziecko siedzi skulone na podłodze, rodzic klęcząc naprzeciwko, próbuje go „rozpakować”.
3. „Podpieranie nogami sufitu – wkręcanie żarówki” – rodzice i dzieci leżąc na podłodze podnoszą nogi do góry i „podtrzymują sufit”, następnie podnoszą ręce i „wkręcają” żarówki.
4. „Bezpieczny domek” – rodzic w klęku podpartym stanowi schronienie dla dziecka, które wciela się w rolę małego zwierzątko. Na hasło: „słoneczko” – biega po pokoju, na hasło: „deszczyk” – chowa się pod rodzica.
5. Ćwiczenia relaksacyjne „Leżanka” – dziecko leży na brzuchu dorosłego, dorosły go kołysze i wspólnie oddychają. Może temu towarzyszyć słuchanie odgłosów przyrody.
6. Masażyki itp. z wykorzystaniem książki „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”.
7. Ze starszymi dziećmi warto tańczyć do jego ulubionej muzyki, wspólnie ćwiczyć, jeździć na rowerze, pływać, grać w piłkę, itp.
8. Wszystkie zabawy ruchowe, które wywołują w dziecku i rodzicu śmiech – odciążą układ nerwowy.

Na podstawie:

www.agnieszkamisiak.pl

M. Bogdanowicz, D. Okrzesik „Opis i panowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” Gdańsk 2005 r.

Opracowanie:
Magdalena Sobolewska – psycholog
Magdalena Chętka - psycholog