

Jak wspierać dziecko, nastolatka w trudnych chwilach?

Julita Chwalik



Dzieci i młodzież, podobnie jak osoby dorosłe potrzebują czasem wsparcia kiedy napotykają na swojej drodze problem, z którym nie potrafią sobie poradzić. W trudnych chwilach potrzebują szczególnie wsparcia dorosłych. Rodzice czasem nie wiedzą, jakiej pomocy udzielić ale również mają trudność z rozpoznaniem sytuacji kiedy dziecko potrzebuje tej pomocy.



Sytuacje trudne dla dzieci i młodzieży

Wiele problemów dzieci związanych jest ze szkołą i grupą rówieśniczą. W szkole dzieci mogą doświadczać lęku przed porażką wynikającego z oceniania. Dla nastolatków szczególnie ważna jest grupa rówieśnicza. Niekiedy pojawiają się jednak trudności w relacjach z rówieśnikami, obawa przed oceną z ich strony oraz wykluczeniem ze społeczności. Wśród dzieci często zdarzają się również konflikty, które budzą silne emocje jak również przemoc psychiczna czy fizyczna. Dzieci i młodzież przeżywają również trudne chwile związane z życiem osobistym i rodzinnym np. choroba lub śmierć bliskiej osoby, rozpad przyjaźni, nieodwzajemnione uczucia sympatii, choroba własna. Trudne sytuacje dla dzieci często z perspektywy dorosłego wydają się łatwe do rozwiązania, jednak nie należy im umniejszać.



Sygnaly, świadczące o przeżywaniu przez dziecko trudności

Objawy przeżywania trudności, stresu, lęku są łatwiejsze do zaobserwowania u młodszych dzieci. Nastolatkowie i starsze dzieci często ukrywają swoje problemy i emocje z nimi związane. Powodem może być wstyd, poczucie winy lub obawa przed reakcją rodzica.

Sygnalami, które sugerują, że dziecko w swoim życiu mierzy się z trudnościami i dzieję się u niego coś niepokojącego są:

- Fizjologiczne symptomy stresu-często nawracające bóle o niewyjaśnionej etiologii (bóle głowy, brzucha), zaburzenia trawienia (biegunki, wymioty), zaburzenia łaknienia i snu, obniżenie odporności, wzmożone napięcie mięśni
- Zmiany w zachowaniu – apatia, senność, wycofanie z kontaktów, płaczliwość, milczenie lub drażliwość, wybuchowość, zachowania agresywne
- Obniżony nastrój, smutek, przygnębienie
- Ograniczenie, zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, nie czerpanie z nich radości
- Unikanie tematów ważnych np. związanych ze szkołą, rówieśnikami
- Zaniedbywanie obowiązków
- Częste opuszczanie zajęć szkolnych (wagary), niechęć do chodzenia do szkoły
- Moczenie nocne



Wspierająca rozmowa

Kiedy rodzic obserwuje niepokojące sygnały u dziecka, powinien zainicjować rozmowę. Jej moment powinien być odpowiedni – nie należy odrywać dziecka od wykonywania jakiegoś zajęcia np. odrabiania lekcji. Rozmowę warto przeprowadzić gdy dziecko jest wypoczęte, nie śpieszy się nigdzie i w warunkach do tego sprzyjających. Na początku warto upewnić się czy dziecko ma czas na rozmowę. Następnie może zadać pytanie o sytuację, wychodząc od odpisu konkretnych rzeczy, które zwróciły jego uwagę np. „Zaobserwowałem, że ostatnio jesteś smutna i przygnębiona, jesteś bardziej milcząca niż zwykle i trzymasz się na uboczu. Wydaje mi się, że coś Cię trapi. Czy powiesz mi, co to takiego?”. Należy dać dziecku czas na odpowiedź i nie naciskać go. Kiedy milczy, można zachęcić go/ją „Bardzo chętnie Cię wysłucham, razem na pewno temu zaradzimy”. Kiedy to nie pomoże, nie należy naciskać i nalegać, wystarczy wyrazić gotowość na rozmowę ale w innym, dogodnym terminie np. „Rozumiem, że nie jesteś teraz gotowa aby o tym rozmawiać, jeśli zmienisz zdanie zawsze chętnie Cię wysłucham i pomogę”. Kiedy dziecko samo nie zainicjuje kolejnej rozmowy, powinien podjąć ją rodzic, wyjaśniając że miał nadzieję, że dziecko samo powie o co chodzi, bo bardzo się martwi i chciałby mu pomóc.



Na co zwrócić uwagę, podczas rozmowy z dzieckiem

Podczas rozmowy z dzieckiem, rodzic powinien:

- Skupić całkowitą uwagę na dziecku, oderwać się od innych zajęć
- Zadbać o zaciszne miejsce
- Okazywać dziecku bezwarunkową miłość, akceptację, troskę
- Zachować emocjonalną równowagę
- Odpowiadać na potrzeby emocjonalne dziecka związane z bliskością np. przytulić je jeśli tego potrzebuje, ale też nie zmuszać do bliskości jeśli nie ma na to ochoty, najlepiej zapytać czy dziecko chce czegoś w danej chwili np. „Czuję, że jest Ci teraz trudno, chcesz żebym Cię przytulił?”
- Uważać na słowa – nie oceniać go, nie zawstydząć, nie umniejszać jego problemowi, nie traktować go z góry, nie krytykować samego dziecka, nie krzyczeć, warto się skupić na wyjaśnieniu co w zachowaniu dziecka mogło być niewłaściwego i jak zachować się właściwie w przyszłości
- Słuchać, dopytywać o niejasności ale nie zadawać pytań sugerujących oraz nadinterpretować
- Upewniać się czy dobrze zrozumiał – np. poprzez stosowanie parafrazy, aktywne słuchanie
- Odzwierciedlać emocje dziecka i okazywać akceptację i zrozumienie dla jego uczuć
- Zapewnić dziecku wsparcie, okazać wiarę w jego możliwości



Bibliografia

- McKay M., Davis M., Fanning P. (2002). Sztuka skutecznego porozumiewania się. Gdańsk: Gdańskie wydawnictwo psychologiczne.
- Green R. (2014). Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole. Warszawa