

„Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – jak być dobrym rodzicem?”

Dr Tomasz Bilicki (psychoterapeuta, interwent kryzysowy)

Rozmawiajmy o uczuciach

Wiele zachowań dzieci może budzić niepokój rodziców, ale trzeba sobie zadać pytanie, które z nich można uznać za normę, a które mogą być symptomem poważnych problemów. Chandra czy złość nie muszą być czymś złym, jeśli są adekwatną reakcją na jakieś wydarzenia. Podstawą zdrowia psychicznego dziecka jest zaakceptowanie jego uczuć, towarzyszenie mu w nich, próba ich wyjaśnienia, a nie zaprzeczanie tym uczuciom, ich bagatelizowanie czy wyśmiewanie. Pomocne do rozmowy są zdania typu: „Widzę, że się boisz...”, „Nie dziwię ci się, że jesteś smutny...”, „Rozumiem, że jesteś zniechęcony...” Podczas tak zainicjowanej rozmowy uczucia dziecka mogą znaleźć ujście, można im się przyjrzeć, zrozumieć, by następnie sobie z nimi poradzić. Jeśli dziecko dostaje prawo do wyrażania strachu czy złości, to lęk mu nic nie robi, bo nie ma dla niego pożytki w postaci tych negatywnych uczuć. Wiele dzieci nie potrafi znosić trudnych emocji i szuka sposobów ucieczki – między innymi to dlatego tak łatwo wchodzą w świat wirtualny, a stąd już niedaleka droga do uzależnienia. Rozmawianie z dzieckiem o jego emocjach zapobiega także jego myśleniu o sobie, że coś z nim jest nie tak, że jest nienormalne albo złe, skoro czuje na przykład złość. Tłumacząc dziecku te emocje, pomagamy mu wyrabiać odporność psychiczną.

Trudne wydarzenia

Kryzys emocjonalny u dziecka, który może być początkiem długotrwałych kłopotów. Często zaczyna się od jakiegoś trudnego wydarzenia, którego nie potrafi wytłumaczyć ani przyjąć, które jest dla niego szokiem. Może to być przeżycie jakiegoś wypadku, ciężka choroba dziecka lub kogoś bliskiego, doświadczenie ciężkiej straty, w tym czyjejś śmierci, kłótnie rodziców, rozwód itp. I uwaga: to, co dla nas nie jest trudnym doświadczeniem, dla kogoś innego nim może być, wrażliwość ludzka miewa dużą rozpiętość, dlatego nie sądźmy według siebie... „Zdrowy” kryzys ma swoje fazy: po szoku powinno nastąpić intelektualne przetwarzanie, potem dystansowanie się, po którym powinna nastąpić faza wzrostu pokryzysowego. Wtedy właśnie można powiedzieć, że trudne doświadczenia są ważną i konstruktywną lekcją życiową, młody człowiek wychodzi z nich mocniejszy i wyposażony w siłę do znoszenia i pokonywania następnych trudnych doświadczeń. Bardzo ważne jest jednak, by na początku drogi życiowej towarzyszył młodemu człowiekowi ktoś dorosły, bliski.

Niewłaściwa samoocena

Złe konsekwencje ma zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka samoocena u dziecka. Dzieci z niską samooceną są lękowe. Lęk „chroni” je przed kolejnymi porażkami i dalszym spadkiem samooceny. Niska samoocena może się przejawiać w formie następujących postaw:

- wewnętrzny krytyk – ktoś taki mówi sobie: „Nie dam sobie rady”, „Robię to źle”, „Nic z tego nie będzie” itp.
- paranoik – to permanentny pesymista, który udowadnia sobie, że przyszłość jest niebezpieczna,
- dyktator – to perfekcjonista, który chce udowodnić sobie, że jest coś warty, dążąc do bycia najlepszym, bez zarzutu.

Kiedy dziecko nabywa zbyt niskiej samooceny? Buduje się ona wskutek:

- 1) ciągłego krytykowania przez innych,
- 2) porównywania z innymi,

3) wpisywania kogoś w role, np. przez stwierdzenia: „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”, „Jak zwykle...”

4) trudnych doświadczeń, np. przemocy, braku akceptacji, odrzucenia przez rodziców,

5) zabierania dziecku sprawczości, np. poprzez nadopiekuńczość uniemożliwiamy mu doświadczenia satysfakcji, sprawdzenia się w jakimś działaniu.

Psychologowie mówią, że dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje informacji o sobie w następującej proporcji: **dwie pochwały, jedna konstruktywna krytyka...**

Należy przy tym uważać, by nie chwalić dziecka za nieprawdziwe rzeczy, „na siłę”. Takie chwalenie jest wręcz szkodliwe, dziecko czuje nieszczerłość i tylko utwierdza się w przekonaniu, że nie ma go za co pochwalić, skoro dorosły kłamie czy przesadza...

Skrajną postawą jest zbyt wysoka samoocena. Dziecko nie ma wtedy zdolności do słuchania jakiegokolwiek krytyki, uważa, że wynika ona z zazdrości...Zwykle nie lubimy takich ludzi, odsuwamy się od nich, więc dziecko z tak ukształtowaną samooceną czeka smutna przyszłość.

Neuroróżnorodności

Coraz częściej słyszymy, zwłaszcza w szkole, że są dzieci posiadające orzeczenia o autyzmie, zespole Aspergera, ADHD. Są one trochę inne niż rówieśnicy. Nie czas tutaj ani miejsce, by pisać o tym szerzej, ale autor niniejszego wykładu przestrzega, by nie nazywać tego chorobą czy anomalią, bo dzieci z orzeczeniem są zwykle wrażliwsze niż inne, łatwo można im zrobić krzywdę, wręcz złamać życie, oceniając, wyśmiewając, izolując. Dziecko z orzeczeniem inaczej widzi świat, trzeba się tej inności nauczyć, tak jak uczymy się innego języka. Poza tym pamiętajmy, że wielu typowych zachowań takie dziecko po prostu można/trzeba nauczyć.

Wiele poważnych wyzwań stoi przed rodzicami, łatwo popełnić błędy w wychowaniu dzieci, ale nie ma NIKOGO, kto błędów nie popełnia. Na szczęście nikt z nas nie jest idealnym rodzicem, ale **dzieci nie chcą idealnych rodziców**. Idealni rodzice przytłaczają dzieci, paraliżują, zniechęcają do podejmowania wyzwań ze strachu, że coś nie wyjdzie. Dużo lepiej, gdy rodzice popełniają błędy i po prostu za to przepraszają. Jest to sygnał dla dziecka, że ono też nie musi być idealne, by żyć na tym świecie.

opr. Barbara Burak