Magdalena Boćko-Mysiorska

Usłyszeć siebie



Jak uczyć dzieci dbania
o własny dobrostan

Żyjemy w świecie, w którym bardzo dużo uwagi poświęca się temu, jak dzieci funkcjonują na zewnątrz – czy radzą sobie w szkole, wywiązują się z obowiązków, potrafią współpracować, budują relacje, osiągają odpowiednie wyniki, są samodzielne i odnajdują się w nowych sytuacjach. Znacznie rzadziej zastanawiamy się, czy potrafią zauważyć, co dzieje się w nich samych. Czy rozpoznają momenty, w których zaczynają być przeciążone? Czy wiedzą, jak ich ciała reagują na stres? Czy potrafią odróżnić zmęczenie od zniechęcenia, napięcie od złości, a samotność od nudy? Czy wiedzą, czego potrzebują, kiedy robi się trudno? Czy mają obok siebie osoby, do których potrafią zwrócić się o pomoc? To właśnie w tych pozornie prostych pytaniach kryje się jeden z ważnych współczesnych problemów związanych z dobrostanem dzieci: możemy bardzo dobrze przygotowywać je do spełniania oczekiwań świata, ale znacznie słabiej do rozpoznawania i rozumienia samych siebie.

Dbanie o dobrostan wymaga bowiem czegoś więcej niż znajomości zasad zdrowego odżywiania, odpowiedniej ilości snu, ruchu oraz odpoczynku. Konieczny jest kontakt ze sobą – zauważenie swojego stanu fizycznego i psychicznego, rozpoznawanie emocji i potrzeb, dostrzeganie zmian w funkcjonowaniu, a następnie podejmowanie działań, które mogą pomóc odzyskać równowagę. Istotna jest też umiejętność zwracania się do innych ludzi, ponieważ człowiek reguluje swoje emocje i radzi sobie z trudnościami nie tylko dzięki własnym zasobom, lecz także dzięki bezpiecznym relacjom. Dziecko dopiero buduje wszystkie te kompetencje. Jego układ nerwowy, zdolność samoregulacji, funkcje wykonawcze, umiejętność rozumienia oraz nazywania własnych stanów rozwijają się przez wiele lat. Siedmio- czy dziewięciolatek może bardzo wyraźnie czuć, że coś jest nie w porządku, a jednocześnie nie znać jeszcze słów, które pozwoliłyby mu powiedzieć, co właściwie się z nim dzieje.

Wtedy często zaczynają mówić ciało albo zachowanie. Pojawiają się ból brzucha przed szkołą, trudności z zasypianiem, napięcie mięśni, brak apetytu, rozdrażnienie, płacz, wybuchy złości, niechęć do rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność, wycofanie z kontaktów z rówieśnikami albo gwałtowna reakcja na pozornie błahą sytuację. Oczywiście pojedynczy objaw nie pozwala nam stwierdzić, co przeżywa dziecko, a dolegliwości fizyczne zawsze wymagają poważnego potraktowania również od strony medycznej. Warto jednak pamiętać, że dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny pozostają ze sobą w stałej zależności. Stres może wpływać na sen, apetyt, napięcie mięśni czy pracę układu pokarmowego. Niewyspanie zmniejsza zasoby potrzebne do regulowania emocji. Konflikt z rówieśnikami może zwiększać napięcie i lęk, a długotrwałe przeciążenie może sprawić, że dziecku trudniej będzie czerpać z relacji, które wcześniej były dla niego źródłem przyjemności i bezpieczeństwa. Człowiek nie funkcjonuje „w oddzielnych częściach". To, co wydarza się w jednym obszarze, często jest odczuwalne w pozostałych.

Tę zależność bardzo dobrze pokazuje historia Alka. Zaginięcie ukochanego Misia uruchamia całą sekwencję jego doświadczeń. Chłopiec tęskni, jest smutny i zły,

gorzej zasypia, zabawa z kolegami przestaje sprawiać mu radość, a w jego brzuchu pojawia się „mocno zawiązany supeł". To ważny obraz dziecięcego przeżywania trudności, ponieważ dziecko rzadko doświadcza problemu wyłącznie „w głowie". Emocje mają swoją fizjologię. Serce może przyspieszać, oddech – stawać się płytszy, brzuch – zaciskać, a mięśnie – napinać. Zmieniają się zdolność koncentracji, cierpliwość i sposób reagowania na innych ludzi. Alek zaczyna więc doświadczać konsekwencji zaginięcia Misia jednocześnie w trzech obszarach dobrostanu: fizycznym, psychicznym i społecznym.

ZAUWAŻYĆ SIEBIE, ZANIM TRUDNO BĘDZIE WSZYSTKO UNIEŚĆ

Jedną z podstawowych kompetencji związanych z dbaniem o siebie jest samoświadomość, czyli zdolność zauważania własnych stanów, emocji, potrzeb i reakcji organizmu oraz stopniowego rozumienia ich znaczenia. W przypadku dzieci rozwija się ona przede wszystkim w relacjach z dorosłymi. Małe dziecko nie otrzymuje gotowego słownika własnego świata wewnętrznego. Uczy się go wtedy, kiedy ktoś wielokrotnie pomaga mu łączyć doświadczenie z językiem: „Widzę, że zaciskasz dłonie", „Twoje ciało jest bardzo napięte", „Wyglądasz na bardzo zmęczoną/zmęczonego", „Może potrzebujesz teraz chwili ciszy?". Z czasem zewnętrzny głos dorosłego może stawać się wewnętrznym głosem dziecka: „Czuję napięcie", „Jestem zmęczona/zmęczony", „To było dla mnie trudne", „Potrzebuję odpoczynku", „Potrzebuję kogoś obok".

Szczególne znaczenie ma tutaj interocepcja, czyli zdolność odbierania i interpretowania sygnałów płynących z wnętrza organizmu. Dzięki niej uświadamiamy sobie między innymi głód, pragnienie, zmęczenie, przyspieszone bicie serca, napięcie, zmianę oddechu czy potrzebę skorzystania z toalety. Te sygnały uczestniczą również w doświadczeniu emocjonalnym. Dziecko może poczuć ściśnięty brzuch, gorąco na twarzy albo szybkie bicie serca, zanim będzie potrafiło powiedzieć: „Boję się" lub: „Jestem wściekła/wściekły". Umiejętność odczytywania ciała może mu więc pomagać wcześniej zauważyć narastające przeciążenie i lepiej zrozumieć własną reakcję.

W historyjce mama Alka nie mówi mu, co powinien czuć. Pyta: „Co ci mówi ciało?". Później kieruje jego uwagę na brzuch i serce. Chłopiec sam dochodzi do wniosku, że jego brzuch jest ściśnięty, a w sercu są jednocześnie smutek i wściekłość. To ważne również z perspektywy wiedzy o emocjach. Dziecko może przeżywać kilka stanów jednocześnie – nawet takich, które dorosłym wydają się sprzeczne. Może kogoś kochać i czuć na tę osobę złość. Może cieszyć się z wyjazdu i jednocześnie bać rozstania. Może tęsknić za przyjacielem i mieć do niego żal. Zdolność pomieszczenia tej złożoności chroni je przed przekonaniem, że jakaś emocja jest „niewłaściwa" albo że powinno szybko się jej pozbyć.

DOBROSTAN ROZWIJA SIĘ TAKŻE MIĘDZY LUDŹMI

Współczesne rozmowy o dbaniu o siebie łatwo sprowadzić do indywidualnych sposobów regulowania napięcia: „Odpocznij", „Pooddychaj", „Nazwij emocje", „Zrób coś przyjemnego". Wszystkie te strategie mogą być pomocne, jednak człowiek od początku życia rozwija zdolność regulacji również dzięki innym ludziom. Obecność spokojnego, dostępnego emocjonalnie dorosłego, możliwość opowiedzenia mu o swoim doświadczeniu, otrzymanie pomocy, poczucie bycia przyjętą/przyjętym i zrozumianą/zrozumianym wpływają na to, jak dziecko radzi sobie ze stresem. Z czasem coraz więcej procesów potrafi przeprowadzać samodzielnie, nadal jednak możliwość korzystania ze wsparcia pozostaje ważnym elementem jego zdrowego funkcjonowania (także w dorosłości).

Dlatego proszenie o pomoc jest jedną z kluczowych kompetencji związanych z dobrostanem. Wymaga zauważenia własnego stanu, uznania, że aktualnie potrzebuje się drugiego człowieka, znalezienia odpowiedniej osoby i zakomunikowania jej swojej potrzeby. Dla dziecka może to być bardzo trudne, szczególnie jeśli wcześniej słyszało komunikaty sugerujące, że samodzielność oznacza radzenie sobie bez pomocy. Zdania wypowiadane z dobrą intencją, np.: „Jesteś już duża/duży", „Poradzisz sobie", „Spróbuj sama/sam", w określonych sytuacjach mogą zostać odebrane jako informacja, że zwrócenie się do kogoś oznacza słabość albo niedojrzałość.

Warto budować inną definicję sprawczości. Mogę próbować samodzielnie i mogę korzystać z pomocy innych ludzi. Mogę znać swoje możliwości i zauważać ich granice. Mogę nie wiedzieć. Mogę potrzebować czasu. Mogę poprosić dorosłego, żeby został przy mnie, pomógł mi coś powiedzieć, wyjaśnił sytuację albo poszukał wraz ze mną rozwiązania. Tak rozumiana autonomia rozwija się razem z poczuciem, że relacja jest zasobem, z którego wolno korzystać.

Historia Alka pokazuje to bardzo wyraźnie. Chłopiec ma „detektywistyczny nos", potrafi analizować fakty, zauważa szczegóły, których inni nie dostrzegają, i długo próbuje sam znaleźć Misia. Przełom przychodzi również dzięki rozmowom i współpracy z innymi. Mama pomaga mu zatrzymać się przy własnych emocjach i ciele, tata rozmawia z nim o tym, co chłopiec odkrył, a inne dzieci włączają się w poszukiwania. Alek stopniowo odkrywa, że własne zasoby i korzystanie ze wsparcia mogą istnieć obok siebie.

ZACHOWANIE DZIECKA JEST CZĘŚCIĄ WIĘKSZEJ HISTORII

Wątek Małgosi pozwala spojrzeć na dobrostan z innej perspektywy. Dziewczynka zabiera Misia. Jej zachowanie przekracza granice chłopca i powoduje jego cierpienie. Kiedy Alek w końcu z nią rozmawia, dowiaduje się jednak czegoś, czego wcześniej nie mógł zobaczyć: Małgosia bała się, że kiedy odda Misia, znowu zostanie sama.

Dla rodziców jest to niezwykle ważna perspektywa. Za trudnym zachowaniem dziecka często kryje się doświadczenie, którego z zewnątrz nie widzimy: lęk, samotność, potrzeba przynależności, wstyd, przeciążenie, poczucie odrzucenia albo brak umiejętności poradzenia sobie z bardzo silnym napięciem. Rozpoznanie tego doświadczenia pozwala dorosłemu zrobić dwie rzeczy jednocześnie: ochronić granice i pomóc dziecku zrozumieć, co doprowadziło je do danego zachowania. Można byłoby powiedzieć Małgosi: „Nie możesz zabierać rzeczy, które należą do kogoś innego. Słyszę też, jak bardzo bałaś się zostać sama. Poszukajmy sposobu, dzięki któremu następnym razem będziesz mogła powiedzieć komuś o swojej samotności i otrzymać pomoc".

Taka reakcja buduje odpowiedzialność znacznie głębiej niż samo ukaranie zachowania. Dziecko otrzymuje jasną informację o granicy, a jednocześnie zaczyna poznawać własny mechanizm działania. Z czasem może nauczyć się rozpoznawać wcześniejszy moment: „Czuję się bardzo samotna/samotny", „Boję się", „Potrzebuję kontaktu". Im wcześniej potrafi zauważyć ten stan, tym większą ma szansę wybrać inne działanie.

DOROŚLI TO PIERWSZY MODEL DBANIA O SIEBIE

Uczenie dziecka dbania o dobrostan zaczyna się od tego, jak traktujemy własne potrzeby. Dzieci obserwują, czy odpoczywamy dopiero wtedy, kiedy organizmy całkowicie odmawiają nam współpracy, czy też potrafimy wcześniej zauważyć zmęczenie. Słyszą, jak mówimy o swoich emocjach. Zauważają, czy umiemy postawić granicę bez atakowania drugiego człowieka, czy prosimy o pomoc, kiedy mamy zbyt dużo obowiązków, czy traktujemy własne ciała jak przeszkody, które trzeba zmusić do dalszego działania, czy też jak źródła informacji.

Rodzic nie potrzebuje modelować idealnej samoregulacji. Codzienność z dziećmi potrafi być intensywna, a dorosły również bywa niewyspany, przeciążony, bezradny i zdenerwowany. Bardzo wartościowym doświadczeniem może być dla dziecka obserwacja rodzica, który zauważa swój stan i bierze za niego odpowiedzialność: „Czuję, że jestem już bardzo napięta/napięty. Potrzebuję kilku minut, żeby się uspokoić, i wrócę do naszej rozmowy", „Dzisiaj mam mało energii, dlatego potrzebuję odpocząć", „Nie wiem, jak rozwiązać tę sytuację. Porozmawiam z kimś, kto może nam pomóc". Dziecko obserwuje przykład człowieka, który pozostaje w kontakcie ze sobą również wtedy, kiedy życie nie układa się spokojnie.

Warto pamiętać, że dla wielu dorosłych jest to trudne, bo sami nie byli w taki sposób wychowywani. Wielu z nas znacznie częściej uczono wytrzymywania trudności niż zauważania swoich granic, podporządkowywania się niż komunikowania potrzeb, samodzielności rozumianej jako nierobienie innym kłopotu niż korzystania ze wsparcia. Rodzicielstwo może uruchamiać proces uczenia się tego razem z dzieckiem. Nie wymaga perfekcji, lecz ciekawości i gotowości do zatrzymywania się przy tym, co dzieje się w nas i między nami.

JAK WSPIERAĆ TE KOMPETENCJE U DZIECI W WIEKU 7–9 LAT

W tym wieku można zapraszać dziecko do coraz bardziej świadomego obserwowania zależności między wydarzeniami, emocjami, ciałem i zachowaniami. Najbardziej naturalne są rozmowy osadzone w realnych doświadczeniach. Po trudnym dniu można zapytać: „Co dzisiaj najbardziej zabrało ci energię?", „Czy twoje ciało gdzieś się jeszcze napina i pamięta jeszcze tę sytuację?", „Co wtedy czułaś/czułeś?", „Czego potrzebowałaś/potrzebowałeś?", „Co mogłoby ci pomóc następnym razem?". Pytania powinny być zaproszeniem – dziecko może nie znać odpowiedzi, nie chcieć rozmawiać w danym momencie albo potrzebować znacznie więcej czasu, żeby połączyć swoje doświadczenie ze słowami.

Pomocne jest także wspólne zauważanie wzorców bez narzucania dziecku gotowych interpretacji. Możemy powiedzieć: „Zauważyłam/zauważyłem, że od kilku dni przed szkołą boli cię brzuch. Chciałabym/chciałbym razem z tobą sprawdzić, co może się dziać" albo: „Widzę, że po powrocie ze świetlicy potrzebujesz dużo ciszy. Zastanawiam się, czy przez cały dzień jest tam dla ciebie dużo bodźców". Taki język pozostawia dziecku przestrzeń na własne doświadczenia i jednocześnie pokazuje, że jego sygnały są warte uwagi.

Warto również stworzyć z dzieckiem własną mapę wsparcia. Można się zastanowić, do kogo może ono pójść, kiedy coś wydarzy się w szkole, komu powie o konflikcie z koleżanką lub kolegą, kogo poprosi o pomoc, jeśli poczuje się źle, oraz co może zrobić, gdy pierwsza osoba nie zareaguje. Szczególnie ważne jest przekazanie dzieciom, że o sprawach dotyczących bezpieczeństwa mogą mówić kolejnym dorosłym tak długo, aż ktoś potraktuje ich słowa poważnie. Umiejętność proszenia o pomoc rośnie, kiedy dziecko doświadcza, że jego komunikat spotyka się z uwagą.

Trzy pytania pojawiające się w „Misji MIŚ" mogą stać się prostymi punktami odniesienia również w domu. Ich siła tkwi w tym, że prowadzą dziecko od zauważenia siebie do działania i relacji. Ciało dostarcza informacji. Emocje mówią o tym, jak przeżywamy sytuację. Intuicja może zwrócić uwagę na dyskomfort, którego jeszcze nie potrafimy wyjaśnić. A ostatnie pytanie przypomina, że wokół nas są ludzie i zwrócenie się do nich to jeden ze sposobów dbania o siebie.

Tak rozumiany dobrostan nie jest stanem nieustannego spokoju ani życiem pozbawionym smutku, złości, lęku czy samotności. Wszystkie te doświadczenia należą do życia dziecka. Zdolność dbania o siebie rozwija się wtedy, kiedy dziecko coraz częściej potrafi je zauważać, rozpoznawać własne potrzeby, korzystać z dostępnych sposobów regulacji i komunikować innym, że potrzebuje ich obecności lub pomocy. Powoli buduje w sobie przekonanie: „Mogę słuchać tego, co mówi moje ciało; mogę zauważać to, co dzieje się w moim sercu; mogę ufać swoim sygnałom i mogę zwrócić się do drugiego człowieka o poMOC". Właśnie z takich doświadczeń rodzi się coraz większa zdolność dbania o siebie – nie w samotności, lecz w kontakcie ze sobą i z ludźmi, przy których można czuć się przyjętą/przyjętym i bezpieczną/bezpiecznym.