

Jak możemy pomóc dzieciom w trudnych sytuacjach?

Pani Bożena Janiszewska z Wyższej Szkoły Pedagogicznej ZNP pisze w swoim artykule o tym jak możemy pomóc dzieciom w trudnej sytuacji. Poniżej przedstawiamy jego fragment i zapraszamy do lektury.

„Jak możemy pomóc dzieciom w trudnych sytuacjach?”

Nie ma gotowych recept na sposoby pomocy dziecku. Chcąc pomóc powinniśmy najpierw poznać główną przyczynę trudności. Powinniśmy się tak zachować, by chciało ono z nami współpracować. Nie wolno nam zawieść zaufania dziecka. Generalnie trudne jest dla każdego z nas, również dla dziecka, gdy jakaś sytuacja przekracza nasze aktualne możliwości. Dlatego koniecznie powinniśmy poznać możliwości dziecka i odnieść je do sytuacji, w której się znalazło, przy czym nie chodzi w tym wypadku o możliwości intelektualne, ale o jego możliwości emocjonalne i stan zaspokojenia jego najważniejszych potrzeb. Jak to można zrobić? Wykorzystujemy tu zabawę, która w wieku przedszkolnym jest podstawową aktywnością dziecka. Jednym z rodzajów zabaw, który pomoże nam poznać zarówno dziecko, jak i przyczyny jego trudności jest zabawa tematyczna.

Dzieci bawiące się w dom często odtwarzają własne doświadczenia. Jeżeli jakieś dziecko często w zabawie w dom odtwarza określoną sytuację, która nie jest właściwa z punktu widzenia wychowawczego to najprawdopodobniej jest to przyczyna trudności dziecka. Jeżeli unika takich zabaw, to też jest to sygnał, że chyba sytuacja nie gwarantuje zaspokojenia jego potrzeb (albo sytuacja jest tak dobra, że dziecko nie ma potrzeby jej powtarzać w zabawie). Chcąc poznać stopień zaspokojenia ważnych potrzeb warto zastosować prostą technikę projekcyjną opartą o metodę R. Zazzo (projekcja – mechanizm obronny polegający na nieświadomym rzutowaniu własnych potrzeb, stanów emocjonalnych itp. na rzeczywistość). Możemy to zrobić tylko wtedy, gdy mamy dobry kontakt z dzieckiem. Siedzimy obok lub naprzeciwko dziecka, możemy je przytulić, pogłaskać i powiedzieć „bajkowo”: *wyobraź sobie, że leżysz w łóżeczku, jest w pokoju prawie ciemno, oczka powoli zamykają Ci się, a tu na parapecie łóżka pojawia się dobra wróżka i mówi: mogę zamienić cię na małą chwilkę w jakieś zwierzątko; czym najbardziej na chwileczkę chciałbyś zostać, jakim zwierzątkiem?* Po odpowiedzi dziecka pytamy: *dlaczego chcesz być...?* Oto przykłady autentycznych odpowiedzi dzieci (wymowa zachowana taka jak u dziecka) *ja to bym chciał być lewem, bo on to jest klól i jest silny i nikt mu nie dokuca i nie ksywdzi* (chłopiec 4 – 5 lat); *ja to chce być malutkim zuckiem – bo zucek jak się boi, to schowa się w kącik i nikt nie może go znaleźć i nic mu nie zlobi, bo go nie ma.* Łatwo uzmysłowić sobie, że dzieci sygnalizują przemoc w stosunku do siebie, pokazują lęk i marzą o sposobach poradzenia sobie z tak trudną sytuacją. Konieczne jest w takich sytuacjach rozpoznanie sytuacji domowej/przedszkolnej dziecka. A oto inne wypowiedzi: *ja to chcę być malutkim kotkiem bo z malutkim kotkiem to jest jego mama, przytula go i głaszczcze i liże, całuje, odchodzi tylko na chwilkę i go kocha* (dziewczynka 6 lat); *ja, ja... to bym ściała być małym ptaszkiem bo on mieszka w gniazdku i nie musi chodzić do przedszkola i mama i tata go karmią i nie każą jeść samemu* (dziewczynka 5 – 6 lat

z nadopiekuńczej rodziny po kilku dniach w przedszkolu). Wszystkie te wypowiedzi to wołanie o akceptację, miłość, troskę, widać w niektórych z nich przyczynę braku zaspokojenia ważnych dla dzieci potrzeb. W tej prostej, wydawałoby się metodzie, dzieci posługują się pewnymi symbolami, ale trzeba uważać, by nie popełnić błędu w interpretacji wypowiedzi dziecka.

Inną metodą poznawania problemów dziecka i jednocześnie metodą terapii jest zabawa pacynkami. Szczególnie pomocna jest ona w przypadku dzieci nieśmiałych, zahamowanych. Dziecko tak silnie potrafi wcielić się w rolę, w postać pacynki (króliczka, pieska, wiewiórki, kotka itd.), że odpowiada na pytania jako zwierzątko, a nie dziecko, ale opowiada o swoich dziecięcych problemach. Metoda ta jest trudna i wymaga taktu, empatii i pewnych zdolności aktorskich. Można też zabawę pacynkami wykorzystać do nazywania uczuć, które dziecko przeżywa i jednocześnie dać wskazówkę, jak sobie z tymi uczuciami poradzić.

Rysowanie i malowanie jako metoda radzenia sobie z problemami i uczuciami. Pamiętamy, że dziecko w rysunkach przedstawia tego, co widzi, ale rysuje to, co czuje i to, co wie. Ponieważ jego możliwości graficzne są niskie, stosuje ono swoisty, nieświadomy „kod” operując: wielkością, kolejnością rysowania, rozmieszczeniem na kartce, bliskością osób, starannością rysowania, doбором barw, naciskiem kredki na papier itp. Osoby kochane rysuje dziecko jako największe (mama większa od drzewa, mimo, że dziecko wie, że jest inaczej), w pierwszej kolejności, zwykle pośrodku lub po lewej stronie (dzieci lewooczne – po prawej), bardzo starannie, z dużą ilością szczegółów, wielobarwne, przy średnim nacisku kredki na papier. Jeżeli dziecko czuje się nie kochane, to często siebie w ogóle nie rysuje lub rysuje jako postać małą, z boku, na końcu, przy pomocy jednej kredki, czasem czarnej (*jestem tak zły, że nikt mnie nie kocha*) byle jak itp. Warto więc analizować zebrane rysunki dzieci i prześledzić tendencje rysowania różnych członków rodziny, swojej osoby także.

Jedną z metod radzenia sobie z trudnymi uczuciami jest przeżywanie ich i „wyrzucenie” z siebie. Moja pięcioletnia wnuczka Asia była kiedyś smutna, popłakiwała i miała zły dzień (dzieciom też przytrafiają się takie dni). Dałam jej kartkę, kredki i zaproponowałam: *narysuj smuteczka*. Dziecko podparło się na łokciach, pomilczało, wreszcie wzięła kredki i powstał rysunek: ciemnozielony, poziomo położony owal, w środku czarne oczy i buzia, na dole owalu, na zewnątrz wiele czarnych nóżek z brązowymi ciemnymi kółkami – bucikami. Obok duże czarne drzwi z równie dużą, czarną klamką. *To są takie nóżki, żeby smuteczek szybko uciekał przez te drzwi, klamka też musi być duża, żeby ją szybko zobaczył i sobie poszedł...* Po chwili: *a teraz narysuję radość – takie słoneczko, też będzie miało nóżki i buciki, żeby mogło tu przyjść*. Dzieci w trakcie rysowania zmniejszają napięcie psychiczne, rysując nazwane uczucie – obniżają jego natężenie i „wyrzucają” z siebie. Po chwili jest miejsce na dziecięcą radość.

Bajka terapeutyczna – czytanie, opowiadanie, rozmowy. Bajki terapeutyczne to tak dobrane treściowo i symbolicznie opowiadania i zwierzętach, dzieciach, ludziach, zjawiskach przyrody itp., które pozwalają przeżyć, zrozumieć i dać sobie radę z różnymi traumatycznymi wydarzeniami, sytuacjami czy lękami. Uniwersalne i wszystkim znane bajki także spełniają podobną funkcję:

Kopciuszek – dzielna, pracowita dziewczyna, mająca ciężkie życie – w końcu znalazła dobrobyt, sprawiedliwość, szczęście – taka baka daje nadzieję, ułatwia przetrwanie.

Czerwony Kapturek – zawiera w sobie przestrożę i przesłanie, że zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże, a zło zostanie ukarane, podobnie jak Królowna Śnieżka, Śpiąca Królowna i wiele, wiele bajek.

Wszystkie uczą, że zło się kończy i dają nadzieję na lepsze jutro. Powstało obecnie dużo książek z bajkami terapeutycznymi napisanymi specjalnie dla dzieci przeżywających trudne sytuacje i problemy. Wszystkie pomagają zrozumieć co się stało, znacznie obniżają poziom lęku i oswiają z trudną dla dziecka sytuacją.

Bywa też, że dziecko pyta w domu, czy mama lub tata mieli podobne sytuacje – czy musieli mieć zastrzyki, byli w szpitalu, spotkało ich coś złego. Często prosi o opowiedzenie, jak to było. Odpowiadanie na pytania i opowiadanie o dzieciństwie zwiększa poczucie bezpieczeństwa u dzieci i powoduje, że nieco łatwiej jest znieść trudne sytuacje. Jest to właśnie oprócz okazywania mądrej miłości, umiejętna pomoc dziecku.

Jeżeli nasze oddziaływania i nasza pomoc nie są skuteczne i dziecko cierpi, to koniecznie trzeba szukać pomocy u specjalistów – psycholog, neurologa czy psychiatry dziecięcego.

Dziecko pozbawione właściwej pomocy cierpi całe życie – trauma stale wraca! Zróbmy wszystko co możemy, by dzieciństwo było dobre, szczęśliwe, by dzieci nie były bezradne, by umiały sobie pomóc. My powinniśmy ich tego nauczyć.

Bożena Janiszewska. Wyższa Szkoła Pedagogiczna ZNP

Poniżej umieszczamy również bibliografię przydatną podczas pomocy dzieciom w trudnych sytuacjach.

1. Kozłowska A., *Znaczenie relacji rodzinnych dla pozytywnego rozwoju dziecka*, CMPP-P, Warszawa, 2000
2. Molicka M., *Bajki terapeutyczne*, Media rodzina, Poznań, 1999
3. Molicka M., *Bajki terapeutyczne cz. II*, Media rodzina, Poznań, 2003
4. Oster G. D., Gougl P., *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk, 2002