

RODZICU, MAM PROBLEM!

Zaburzenia lękowe, depresja
i uzależnienia u dzieci i nastolatków



OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

dzieciństwo kojarzy się z beztroską, zabawą, brakiem zmartwień. Trudno więc uwierzyć, że dzieci także mogą chorować na depresję. Tymczasem, po zaburzeniach lękowych, zaburzeniach niszczycielskich i kontroli impulsów, zaburzeniach hiperkinetycznych oraz zaburzeniach opozycyjno-buntowniczych depresja jest piątym najpowszechniejszym zaburzeniem psychicznym u dzieci.

Statystyki pokazują, że nawet 2% dzieci w wieku przedszkolnym może doświadczać depresji, często współwystępującej z innymi trudnościami (ADHD, lękiem, zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi, zaburzeniami zachowania). Zachorowalność do okresu dojrzewania wynosi 5%. Według niektórych autorów, wśród dzieci chorują częściej chłopcy, dane nie są jednak spójne – niektórzy autorzy nie widzą różnic pomiędzy zachorowalnością chłopców i dziewczynek.

Szymon Danowski
redaktor naczelny

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny:	Szymon Danowski
Redaktor prowadzący:	Anna Gardyniak
ISBN:	978-83-8276-745-2
E-book nr:	1QZ0003
Wydawnictwo:	Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Nr rejestrowy	BDO: 000008579
Numer	KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy
Copyright by:	XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200 000 zł Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2020

Publikacja „Rodzicu, mam problem! Zaburzenia lękowe, depresja i uzależnienia u dzieci i nastolatków” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Rodzicu, mam problem! Zaburzenia lękowe, depresja i uzależnienia u dzieci i nastolatków” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Rodzicu, mam problem! Zaburzenia lękowe, depresja i uzależnienia u dzieci i nastolatków” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Kup książkę

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O EMOCJACH

JAK ROZMAWIAĆ O ISTOTNYCH DLA DZIECKA EMOCJACH? JAK JE NAUCZYĆ ICH ROZPOZNAWANIA I WYRAŻANIA?

Barbara Nocuń

Nie jest tajemnicą fakt, że wychowanie dziecka rodzice powinni zacząć od siebie. Muszą być świadomi swoich priorytetów, wartości i przeżywanych emocji. To, jacy jesteśmy, będzie rzutowało na nasze dziecko. Dziecku przekazujemy nasze sposoby reagowania w różnych i trudnych sytuacjach życiowych.

Jesteśmy zgodni, że nie mamy większych problemów z okazywaniem pozytywnych emocji. Radość jest spontaniczną reakcją, wyrażaną podobnie na całym świecie. Natomiast złość wynikająca z niespełnienia naszych oczekiwań czy różnych zakazów budzi w nas frustrację ujawnianą w rozmaity sposób, najczęściej negatywny. Skoro my, dorośli, nie zawsze sobie z tym faktem radzimy, to jak nauczyć tego dziecko? Ono nawet nie wie, co przeżywa i co się dzieje z jego bezpiecznym dotychczas światem. Jest całkowicie od nas zależne. To, jak będzie radziło sobie w przyszłości, będzie ściśle związane z naszym wychowaniem.

Zasady niezbędne w wychowaniu

- Ideal – nie musimy być idealnymi rodzicami, bo takich nie ma, ale pozwólmy na to i dzieciom.
- Akceptuj – u siebie, że ciągle uczysz się być dobrym rodzicem. To proces, w którym mamy prawo do korygowania swojego zachowania i korzystania z porad. Nie musimy od razu wiedzieć wszystkiego, ale pod warunkiem, że będziemy otwarci na informacje i potrzeby dziecka.
- Naucz się – wybaczać sobie błędy w wychowaniu, bo one będą popełniane, jak w każdym działaniu. Jednak wyciągaj z nich wnioski i nie powielaj ich.
- Ciesz się – z każdej udanej chwili i osiągnięć w wychowaniu dziecka. To motywuje i daje siły do dalszego zaangażowania i wyzwań.
- Bądź autentyczny – dziecko jest wyjątkowo wyczulone na to, czego od niego wymagamy, a jak sami postępujemy. Zgodność między wymaganiami a postępowaniem rodziców jest podstawą w nauce dziecka wielu wartości, jak również w prawidłowej ocenie rzeczywistości.
- Pozwól dziecku – na przeżywanie wszystkich emocji. Pozytywnych, jak też złości, buntu, przeżywania

straty... Tylko w ten sposób dziecko nauczy się je rozróżniać i radzić sobie z nimi.

- Daj czas – poświęcaj dziecku czas, bo tylko dzięki spędzaniu go z nim poznasz jego potrzeby, zachowania i reakcje. A nawiązanie prawdziwej więzi pozwoli na dobre wychowanie.

Jakimi rodzicami jesteśmy?

To, jakimi jesteśmy rodzicami, rzutuje na całokształt zachowania dziecka. Na jego przeżywane emocje, uczucia i sposoby radzenia sobie z nimi, na wyznawane wartości, dokonywanie wyborów oraz funkcjonowanie w trudnych sytuacjach. Na kształtowanie osobowości dziecka.

Rodzic autorytarny

Jak już wcześniej wspomniałam, rodzic powinien wcześniej radzić sobie ze swoimi emocjami, aby jak najlepiej wychować swoje dziecko. Powinien uświadomić sobie, czy jest osobą stawiającą na swoim, czy dopuszcza jakiegokolwiek zmiany w zachowaniu, czy uważa, że autorytet według jego rozumienia jest czymś niepodlegającym żadnej dyskusji. Jeśli tak, to wtedy większość poleceń toczy się według zasady: bo ja tak powiedziałam, bo tak należy się zachować itp. W takim wypadku, jeśli jeszcze słowa rodziców będą przepętione złością, dziecko poznaje lęk, nieprzewidywalność własnych reakcji – nie wie, co się dzieje i jak ma reagować. Ostatecznie burzy potrzebę bezpieczeństwa u dziecka. Co najgorsze, nie pozwala na swobodne reakcje i przeżywanie wszystkich emocji. Dziecko zaczyna żyć w przekonaniu, że jego odczucia nie są ważne dla rodziców, bo ono ma przede wszystkim spełniać oczekiwania rodziców. Będzie uczyło się stopniowo ukrywać większość emocji. Nietrudno się domyślić, jakie będzie to miało negatywne skutki w przyszłości. Może przez jakiś czas dziecko



będzie wzorcowo, posłusznie spełniało polecenia rodziców, ale czy będzie zaradne? Czy będzie umiało poradzić sobie w gronie rówieśników? Czy da radę dokonywać prawidłowych wyborów?

- Tam, gdzie rodzice wierzą w moc zakazów, ograniczeń, żądają posłuszeństwa i wykonywania poleceń, dziecko nie tyle jest wychowywane, ile pokonane.
- Trzeba więc zadać pytanie. Czy będzie szczęśliwe? Proszę odpowiedzieć sami na to pytanie. Jestem przekonana, że udzielicie prawidłowej odpowiedzi.

Rodzic uległy

Rodzic ma pomóc dziecku w przeżywaniu trudnych zachowań. Jak poradzi sobie z takim wyzwaniem rodzic uległy? Tacy rodzice świadomie bazują na przekonaniu, że brak ograniczeń najlepiej rozwija dziecko. Przecież pozwalają doświadczać mu wszystkich emocji, poznawać i doświadczać wiele. Pomaga to w poznaniu siebie i świata. Pozwala na rozwój kreatywności w myśleniu i działaniu. Niesie wiele dobrego. Ale czy brak jakiegokolwiek korekty w takim wychowaniu jest faktycznie dobry? Co dzieje się np., kiedy dochodzi do sytuacji konfliktowej między rodzicami i dzieckiem? Rodzice wtedy ustępują. Bo wierzą, że odmowa sprawi dziecku wiele krzywdy, a poczucie niespełnienia, pozbawienia go przyjemności odbije się na nim negatywnie.

Rodzic chwiejny

Dziecko wychowywane raz w sposób autorytarny, naprzemiennie z uległością często ma w późniejszym czasie problemy z dostosowaniem się. Dlaczego tak się dzieje? Przecież rodzic chce jak najlepiej dla dziecka. Dlatego że najpierw pozwala się dziecku doświadczać mnóstwa

przeżyć, aby dać mu prawidłowy rozwój, a potem zabiera mu się tę swobodę. Dziecko rośnie i uczy się, jak jeszcze więcej doświadczać, osiągnąć czy dostawać. W końcu rodzice nie potrafią sobie poradzić z żądaniaми dziecka, mają dosyć takiego zachowania i ostatecznie przechodzą na postępowanie autorytarne. Tylko że z takiego zachowania nie są zadowoleni, są źli na siebie, że doprowadzili do takiego stanu. I ponownie przechodzą na łagodzenie tak skrajnych zachowań.

Rodzic odpowiedzialny

Rodzice zdają sobie sprawę, że wychowanie oparte na wzajemnym szacunku najlepiej nauczy ich dziecko bycia posłusznym. Przede wszystkim z uwagi na potrzeby i prawa rodziców przy uwzględnieniu jego praw i potrzeb, a nie wynikających z lęku przed karą czy pozbawieniem dziecka przywilejów. Wychowanie oparte na wzajemnym szacunku rodziców i dziecka pozwala nie tylko na pełny rozwój i doświadczenie wszystkich emocji, ale uczy też kompromisu, zmiany zachowań, wyrażania własnego zdania, wyrzeczeń, ustępstw w konfliktowej sytuacji, tak aby wszyscy byli zadowoleni. Oczywiście wymaga od rodziców stałej gotowości i uwagi na zachowania dziecka, aby towarzyszyć mu w jego przeżyciach. Wtedy mogą pomóc swojemu dziecku w ich rozpoznawaniu, określaniu i wskazaniu odpowiedniego ich odreagowania. A to zawsze prowadzi do nabycia umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi czy w konfliktach. I chociaż wcale to nie znaczy, że ustrzeżemy dziecko przed wszystkimi problemami, to jednak dajemy mu od najmwcześniejszych lat prawdziwy oręż w dzieleniu się problemami i szukaniu pozytywnych rozwiązań i wyborów.

Od malucha do dorosłości

Zacznijmy od emocji trudnych, złości i gniewu. One wcale nie muszą być stałą zachowań rodziców, ale mogą wynikać z presji czasu, nadmiernej ilości obowiązków, problemów w pracy czy po prostu z bezsilności. Co dzieje się wtedy z rodzicami? Nasza odporność na bodźce stopniowo się zmniejsza i bardzo łatwo wyprowadzić nas z równowagi. Często reagujemy nadmiernie, zbyt silnie i dlatego już nasz głos będzie surowszy, a co za tym idzie – również nasze reakcje. Cierpliwość jest wtedy również ograniczona. Dlatego cała atmosfera domowa wyraźnie się zaostrza. Wszyscy wiemy, jak łatwo jest wtedy zranić drugiego człowieka, a co dopiero dziecko, które w takiej atmosferze w ogóle się nie odnajduje, nie rozumie jej. Uczy się dopiero rozpoznawania emocji, co jest dla niego nie lada wyzwaniem. I tak jak emocje pozytywne głównie sprawiają mu radość i są dosyć proste w nauce, poprzez odpowiednie skojarzenia: zgłoszenie potrzeby jedzenia, picia, przytulania, często bardzo szybko jest realizowane. To w trudnych emocjach patrzy na świat jakby od nowa. Krzyki, kłótnie, niespełnianie potrzeb powodują strach. Nowa sytuacja, a ono jeszcze nie wie, co może zrobić, czego oczekiwać. Doświadcza czegoś nowego: ode mnie niewiele zależy.

Szybko dowiaduje się, że nie jest najważniejsze w rodzinie, a poczucie straty z powodu braku zabezpieczenia jego potrzeby przeradza się w smutek, żal, czasem w frustrację. Jeśli zachowania takie są sporadyczne, a rodzic później wytłumaczy sytuację – mówieniem i utuleniem – zapewniając tym samym dziecko, że wszystko wraca na właściwe tory, nie dzieje się wtedy nic złego. Jeśli jednak rodzic jest autorytarny, to w takim przypadku polecenia będą ostrzejsze z oczekiwaniem na szybkie ich wykonanie. Wtedy dziecko stopniowo uczy się nieujawniania wszystkich emocji oraz będzie musiało jeszcze zacząć się uczyć orientowania w rozumieniu sytuacji, w której stawiają go rodzice – domyslenia się, czego akurat od niego oczekują. Zamiast uczyć się wyrażania emocji, przejdzie na zachowanie jednostronne – co muszę zrobić, żeby zadowolić rodziców. Nikt przecież nie chce być cały czas karany np.: brakiem nagrody. To z kolei zaburza całość prawidłowego rozwoju emocjonalnego.

Jeśli natomiast rodzic jest odpowiedzialny i pozwala dziecku na przeżywanie wszystkich emocji, to już przy wypowiedzianiu przez niego pierwszych słów potrafi rozwiązać trudne sytuacje, z poszanowaniem doznań dziecka. Kto nie zna sytuacji, kiedy dziecko, mając złe skojarzenia z lekarzem, zaczyna marudzić, płakać czy w końcu krzyczeć w poczekalni, w laboratorium itp.? Właściwie to wszyscy. Jeśli nie z własnych doświadczeń, to z obserwacji. Wtedy wystarczy najpierw opanować własne zdenerwowanie, a potem spokojnie wyciszyć dziecko rozmową, łącznie z zadaniem mu pytania: czy

jesteś zły, że tutaj cię przyprowadziłam? I wtedy dziecko wykrzykuje swój niepokój i strach: tak, tak, tak. A kiedy nie jest za to karane, tylko przytłumione i rodzic tłumaczy mu, że tak trzeba, że to jest ważne, dziecko stopniowo się wycisza. Mało tego, uczy się przeżywać i te trudne emocje. Dowiaduje się, że może się złościć, kiedy rodzice robią coś, co mu nie pasuje, czego nie chce. Może też przeżywać smutek, że rodzice nie ustąpili. Ale też zawsze może się przytulić, nie jest odrzucone czy samo w tej trudnej sytuacji. W konsekwencji uczy się, że może okazywać swoje niezadowolenie, walczyć o to, co chce, chociaż jednocześnie dowiaduje się, że nie wszystko będzie spełnione, że nie zawsze dostanie to, czego oczekuje.

Prawidłowe przeżywanie emocji jest bardzo trudnym i długotrwałym procesem, bo dziecko musi się nauczyć z jednej strony, jak walczyć o swoje, a z drugiej radzić sobie z poczuciem straty, bo nie zawsze dostanie to, czego chce. Jakby nie było, już wtedy uczy się zachowań, które towarzyszyć mu będą przez resztę życia.

Dla wszystkich rodziców

Kiedy rodzice pytają, jak nauczyć się bycia odpowiedzialnym rodzicem, z czego korzystać, gdzie szukać wsparcia, niezmiennie odpowiadam: w życiu. Podkreślam, że najważniejszym nauczycielem jest dla nas samo życie. Tysiące, miliony zdarzeń, z których wyciągamy prawidłowe wnioski, a do tego uważność i miłość do dziecka pozwoli dać to, co najlepsze dla niego. Oczywiście, w miarę potrzeby należy korzystać z porad specjalistów i ludzi z dużym doświadczeniem czy bajek, które zawierają wszystkie emocje itd. Jednak nic nie zastąpi deficytowego towaru, jakim jest czas poświęcony dziecku.

