

Okiełznać dziecięcą frustrację



Fot. Fotolia

Frustracje towarzyszą nam w życiu na każdym kroku. Dzieci wcale nie mają ich mniej niż dorośli. Zamiast za wszelką cenę przed nimi chronić, warto pomagać małym ludziom radzić sobie z frustracjami.

mgr Aleksandra Godlewska

Psycholog, Szkoła Podstawowa nr 209 w Warszawie

W listopadzie rodzice i rodzeństwo ośmioletniego Tomka zawsze odwiedzają grób dziadka, który zmarł rok temu, ale Tomek dobrze pamięta chwile z nim spędzone. Dziadek był wspaniałym przyjacielem chłopca. Tomek często wspomina jego barwne opowieści. Pamięta, jak dziadek go bronił, gdy ten coś przeskrobał, jak wspólnie się bawili. *Wróć do nas – myśli Tomek. Gdybym był Panem Bogiem, nigdy byś nie zachorował.* Chłopcu pomagają wspólne rozmowy z rodzicami na ten temat, kiedy może przywołać czas spędzony z dziadkiem.

Frustracja to stan przykrego napięcia psychicznego spowodowany niezaspokojeniem jakichś potrzeb, niemożnością osiągnięcia jakiegoś celu.

Koleżanka pięcioletniej Basi odwołała zapowiedzianą wizytę. Dziewczynka była smutna i zła, w końcu zaczęła płakać. Tyle czasu przygotowywała się do tego spotkania i wszystko na nic. Mama pocieszała ją, jak mogła. Mówiła, że jej także jest przykro, gdy zawiedzie ją przyjaciółka. Dziewczynka mogła powiedzieć mamie, co czuje, i to trochę złagodziło jej frustrację. Po pewnym czasie Basia spytała, czy może zaprosić inną koleżankę, mama się zgodziła. Smutek i niezadowolenie minęły.

Obecna w życiu od małego

Życie składa się z wielu sytuacji, które nie zawsze przebiegają tak, jak byśmy chcieli. To doświadczenie towarzyszy i małym, i dużym. Niezależnie od tego, czy będzie to zabawka leżąca zbyt daleko, by można jej było dosięgnąć, ochota na chipsy tuż przed obiadem, kłótnia z koleżanką czy śmierć bliskiej osoby – radzenie sobie z podobnymi sytuacjami wcale nie jest proste. Wiele osób sądzi, że małe dzieci doświadczają jedynie małych frustracji, a większe, te prawdziwe, pojawiają się dopiero wtedy, gdy jest się dorosłym. Z kolei większość dzieci uważa, że jest odwrotnie. Mówią: *Rodzice to dopiero mają dobrze. Mogą oglądać filmy w nocy, wolno im nie jeść szpinaku, pokazywać palcem. Robią, co chcą.*

Prawda leży pośrodku. Dla niemowlęcia kilkuminutowe oczekiwanie na jedzenie lub spędzenie paru godzin bez mamy jest wielką frustracją. Można ją porównać do kilkudniowego głodowania lub odejścia współmałżonka u dorosłych.

Każdy musi przez to przejść

Dziecko – tak samo jak dorosły – ma swoje marzenia i pragnienia. Jeśli nie może ich zrealizować, jego frustracja jest prawdziwa i wielka. Dzieci nie nabyły jeszcze umiejętności radzenia sobie z nią i dlatego wiele rozczarowań odczuwają w sposób szczególnie dotkliwy. Zadaniem wychowania jest uczenie konstruktywnych sposobów walki z niepowodzeniami. Ta nabyta zdolność staje się funkcją osobowości. Gdy coś dzieje się nie tak, jak byśmy chcieli, czujemy bezradność, gniew, rozczarowanie lub smutek. Bez względu na to, jakich uczuć doświadczamy, są one częścią każdej frustracji i naszego sposobu opanowywania jej. To, czy mały człowiek zwycięży w tym pojedynku, zależy od jego doświadczeń, relacji z bliskimi osobami, a także od umiejętności dorosłych, którzy pomagają dziecku w rozwoju. By świadomie poradzić sobie z frustracją, trzeba zdawać sobie sprawę z własnych uczuć z nią związanych i pannać nad tym, co się czuje. A to sztuka, której dziecko uczy się, obserwując najbliższe otoczenie.

Siła i realność frustracji zależy od jej znaczenia dla dziecka oraz od umiejętności i środków, jakimi dysponuje, żeby sobie z nią poradzić.

Szczypta frustracji, ale nie za wiele

Nie należy całkowicie chronić dzieci przed frustracją, ponieważ w takiej sytuacji dziecko nie ma możliwości uczenia się, jak sobie z nią radzić. To z kolei powoduje, że nawet najmniejsze napięcie związane z niezaspokojeniem jakiejś potrzeby będzie powodować wielki stres. Mały człowiek zetknie się z nią całkowicie pozbawiony środków zaradczych i nie nauczy się, jak skutecznie sobie z nią radzić.

Nie wolno także narażać dziecka na zbyt wiele sytuacji powodujących frustrację. Jeśli nie może ono nigdy osiągnąć tego, czego pragnie, ani dostać tego, czego potrzebuje, wówczas zaczyna je przytłaczać uczucie bezradności. Także przy takim postępowaniu rodziców dziecko nie uczy się, jak

sobie z nią radzić. W skrajnym przypadku może zaniechać jakichkolwiek pragnień i potrzeb, stracić wolę, by uczyć się czegośkolwiek, i wiarę, że może liczyć na pomoc bliskich.

Trudne, ale możliwe

Małe dziecko powinno uczyć się znosić nieprzyjemne uczucia towarzyszące frustracji i panować nad nimi, tak by uczucia te mogły służyć realistycznej ocenie i rozwiązaniu danej sytuacji. Wychowanie polega na wpajaniu od małego, że „nie to, lecz tamto, nie tu, lecz tam, nie teraz, lecz później”. Jeśli siedmioletni syn wpada do kuchni w poszukiwaniu czegoś do natychmiastowego zjedzenia, a mama akurat przygotowuje obiad, nie powinna pozwolić mu

Radzenie sobie z jakąś sytuacją może oznaczać:

- wytrwałą pracę, by pragnienie się spełniło;
- całkowitą rezygnację z danego życzenia;
- konieczność wypracowania kompromisu, odroczenie zaspokojenia potrzeby i zaakceptowanie środków zastępczych.

na zjedzenie kanapki (nie będzie wtedy chciał zjeść zupy). Mama nie oczekuje w ten sposób, że chłopiec powinien na zawsze zrezygnować z jedzenia, uznaje tylko, że może poczekać („nie teraz, lecz potem”). Może mu obrać marchewkę albo zaproponować, żeby na krótki czas zajął się w swoim pokoju („nie tu, lecz tam”) nowymi klockami – proponuje mu środek zastępczy („nie to, lecz tamto”). Dziecko może się złościć, bo takie odroczenia i zastępcze zadowolenia zwykle nie są ani łatwe, ani chętnie przez nie przyjmowane. Dzięki nim jednak pewne niemożliwe do uniknięcia frustracje stają się znośniejsze, oszczędzają wielu kłopotów, a na dłuższą metę wzbogacają doświadczenie i umiejętności dziecka.

Rady dla dorosłych

1. Działania skierowane na samą frustrację
 - Należy ocenić rodzaj frustracji, z jakim dziecko będzie w stanie sobie poradzić oraz kiedy i jak może to zrobić – dotyczy to przede wszystkim małych dzieci. Jest to zadanie trudne, bo w każdej sytuacji wiele czynników wyznacza stosunek pomiędzy frustracją a środkami zaradczymi. Ale większość rodziców robi to niemal mechanicznie. Blisko związani z dzieckiem zazwyczaj czują, co jest właściwe. Jeśli się pomylą w ocenie, najprawdopodobniej rozpoznają swój błąd na podstawie reakcji malucha i poprawią swoje podejście.
 - Warto wybrać właściwy poziom frustracji zgodny z dostępnymi dziecku sposobami radzenia sobie z nią. Oczekujemy wtedy, że np. dwulatek zniesie kilka wspólnych godzin sam z babcją, że czterolatek nie będzie wkładał brudnej ręki do buzi, a siedmiolatek może posprzątać na biurku, zanim zabierze się do rysowania.
 - Nieuniknioną frustrację trzeba spróbować sprowadzić do poziomu możliwego do zniesienia przez



Fot. Fotolia

dziecko. Można to osiągnąć poprzez uporanie się z częścią frustracji za dziecko lub wynagrodzenie mu stresu, jaki się z nią wiąże. Jeśli np. mały człowiek czuje się zazdrosny i porzucony z okazji urodzin siostry, można ofiarować mu mały podarek, włączyć do pomocy w przygotowaniach do uroczystości (nakrywanie do stołu, przystrajanie pokoju).

2. Działania skierowane na środki radzenia sobie z frustracją stosowane przez dzieci

W tego typu działaniach każdy rodzic powinien radzić sobie na swój własny sposób, dostosowując się do okoliczności i indywidualnych możliwości dziecka. Może to zrobić poprzez wspieranie go w wykorzystaniu własnych sposobów poradzenia sobie z frustracją lub poprzez zaproponowanie mu nowych metod.

Frustracje są trudne, radzenie sobie z nimi wymaga wysiłku i wzbudza złość. Całą tę złość dziecko jest skłonne kierować na rodziców, którzy uczą, wychowują i swoim postępowaniem również powodują frustracje. Wymaga to wiele miłości dziecka do bliskich, by – zamiast się złościć – podążyło za nimi, oraz miłości rodziców do dziecka, by to umożliwić.