

## Jak stres wpływa na funkcjonowanie dziecka i efekty nauki w szkole?

Drodzy Rodzice pragniemy przedstawić kilka refleksji dotyczących tematu stresu. Gdy odniesiemy sukces, czy cieszymy się na myśl jakiegoś wydarzenia, towarzyszą nam radosne uczucia. Jest to tzw. "dobry" stres, czyli eustres. Pobudza on w mózgu ośrodki nagradzania, co prowadzi do zwiększonego wydzielania endorfin. Tę formę stresu odbieramy jako niezwykle przyjemną, stanowi ona dla nas motor, napędzający do działania na najwyższych obrotach. Stres "zły", zwany dystresem, przeżywamy, gdy wokół nas rośnie liczba czynników stresogennych i nie jesteśmy w stanie utrzymać właściwej integracji mózgu. I tak dla przykładu następująca historia, myślę że bardzo często występująca w życiu niejednego dziecka: wyobraźmy sobie poranek, dziecko znowu wstało za późno, bo poprzedniego wieczora za długo siedziało przed komputerem. Nie miało czasu nic zjeść. Zdażyło do szkoły na ostatnią chwilę i ledwie usadowiło się w ławce, zostało wyrwane do tablicy. Do tej chwili dziecko panowało jeszcze nad stresem, ale teraz ma zrobić coś, czego panicznie się boi, czyli rozwiązać trudne zadanie tekstowe - i po prostu nie jest w stanie tego wykonać! Mózg dziecka przełączył się już na tzw. tryb "byle przetrwać", a zatem większość procesów odbywa się w tej chwili w pniu mózgu- czyli w jego najprymitywniejszej części. Z tego względu do płatów czołowych dociera mniej krwi, a to właśnie ich musiałoby dziecko użyć, aby logicznie myśleć. Połączenie między prawą i lewą półkulą, utrzymywane przez ciało modzelowate, uległo zablokowaniu. Puls przyspiesza, ciało oblewa zimny pot, mięśnie i ścięgna kurczą się, bo cały organizm przygotowuje się teraz do walki lub ucieczki. W sytuacji stresu funkcjonujemy przecież dokładnie tak samo jak nasi przodkowie. Dziecko nasze marzy już tylko o tym, by zapaść się pod ziemię, co jest przecież niemożliwe, stoi więc pod tablicą jak sparaliżowane, ze ściśniętym gardłem i musi zebrać wszystkie siły, by zachować panowanie nad sobą. W środku jest samo na siebie wściekłe, wstydzi się przed kolegami, boi nagany nauczyciela i generalnie jest bardzo nieszczęśliwe. Czy ktokolwiek w takich okolicznościach zdołałby rozwiązać trudne zadanie z matematyki?

Życie szkolne każdego z uczniów obfituje w wiele takich lub podobnych sytuacji. Dlatego trzeba zrozumieć, że złe oceny nie wynikają zawsze z małego potencjału intelektualnego, czy też braku motywacji. Porażka często oznacza, że w danym momencie stres dla dziecka jest tak duży, iż nie jest ono w stanie podołać nawet najprostszemu zadaniu. W życiu naszych dzieci, aż roi się od czynników, wywołujących dystres. Jednych jesteśmy świadomi, innych nie, niektóre odczuwamy jako przejściowe, inne jako stałe i niemożliwe do wyeliminowania. Do czynników stresogennych zalicza się m. in.:

- zbyt wysokie wymagania lub oczekiwania ze strony dorosłych lub samego dziecka (dzieci bowiem często przyjmują sposób myślenia rodziców)
- kłótnie w rodzinie, rozwód rodziców
- zmiany w najbliższym kręgu znajomych, np. rozpoczęcie lub zmiana szkoły, klasy, nauczyciela
- lęk przed egzaminem, klasówką
- agresja w szkole
- kłopoty z nauczycielami
- presja czasu
- nieodpowiednia dieta
- niedobór snu
- niedobór ruchu
- zbyt częste oglądanie telewizji lub gra na komputerze
- hałas, nadmiar bodźców wzrokowych
- negatywne nastawienie ("ja tego przecież nie umiem" itp.)
- negatywne oczekiwania i sądy (gdy dziecko ma niskie poczucie wartości)
- dyskomfortowe uczucia, takie jak strach, wściekłość, rozczarowanie, złość, troska, zawiść lub zazdrość
- twarze, głosy lub kolory, które budzą w dziecku niemiłe wspomnienia.

Zwykle o pojawieniu się negatywnego stresu decyduje dopiero duże nagromadzenie i częstotliwość występowania tych czynników, a także stopień kontroli nad nimi u danego dziecka. Gdy ogólne i osobiste czynniki stresogenne łącznie przekroczą pewien próg, zaczynają się problemy zdrowotne oraz trudności z nauką. W takiej chwili, gdy pod wpływem stresu wspomniany już pień mózgu przejmuje kontrolę nad zachowaniem, mięśnie mobilizują się do maksymalnego wysiłku, tak by organizm był zdolny do skutecznej walki lub ucieczki. Dzieje się tak dlatego, ponieważ mechanizm ten stanowi nasz spadek po dalekich przodkach, żyjących w czasach, gdy szybka reakcja mogła decydować o życiu lub śmierci. Gdy znajdujemy się w tym stanie, tracimy zdolność racjonalnego myślenia i spokojnego szukania rozwiązań. Wszystkie nasze zachowania są już tylko prostą odpowiedzią na stres; chcemy wyłącznie "ocalić życie".

A co dzieje się w dzisiejszych czasach ze zmobilizowaną siłą mięśni? Czy nasze dziecko może "postawić się" nauczycielowi, bądź któremuś z kolegów, bo poczuło się emocjonalnie zaatakowane (walka)? Czy może wybiec z klasy, bo nie było w stanie wyrecytować głośno wiersza i teraz okropnie się wstydzi (ucieczka)? Obie te możliwości nie wchodzi w rachubę, dlatego nadmiar nagromadzonej energii obraca się teraz przeciwko samemu dziecku i przejawia np. w postaci napiętych mięśni lub bólu brzucha.

Im częściej dziecko przeżywa podobne sytuacje, tym częściej stawia sobie pytanie: "Dlaczego akurat ja nie umiem rozwiązać tych zadań?" albo "Czy jestem

głupszy od innych?" Zaczyna wątpić we własną inteligencję, a przez to coraz bardziej traci pewność siebie. Tymczasem w zasadzie nie zbywa mu na inteligencji, szwankuje tylko integracja mózgu odnośnie do określonych kwestii! W tym tkwi cały problem: w domu dziecko uczy się godzinami, wszystko świetnie umie, ale gdy ma to wykazać w szkole, presja oczekiwań jest tak wielka, że wywołuje silny stres, który prowadzi do kolejnego niepowodzenia! Kiedy takich doświadczeń zbierze się więcej, trudno się dziwić, że dziecko traci chęć do nauki i nabiera niechęci do szkoły.

Jeśli nie przepracujemy z dzieckiem odpowiednio takich przeżyć, mogą one odcisnąć trwałe piętno w jego podświadomości i gdy dziecko ponownie znajdzie się w sytuacji, która nawet tylko w przybliżeniu przypomina mu niemiłe wydarzenia z przeszłości, ciało migdałowate (część układu limbicznego w mózgu) błyskawicznie przeszukuje naszą pamięć emocjonalną i bada wpływ bieżącej sytuacji na możliwość przetrwania. W tym momencie dziecko nie jest już w stanie szukać innego wyjścia z kłopotów i automatycznie sięga po utrwalony wzorzec zachowania, niezależnie od tego, czy jest on w danej chwili optymalny, czy nie. Może się więc zdarzyć, że będzie w kółko powtarzać te same błędy, chociaż prawdopodobnie setki razy obiecywało sobie i rodzicom, że następnym razem wszystko zrobi lepiej.

Co robić zatem w sytuacjach stresujących?

Drodro Państwo, nie zawsze możemy tak urządzić świat, by w pełni odpowiadał oczekiwaniom naszego dziecka. Musi ono jakoś dać sobie radę z nie lubianym czasem nauczycielem, kolegami, którzy bez przerwy przeszkadzają na lekcjach, wymagającymi rodzicami, albo młodszym rodzeństwem, które bryka sobie w najlepsze, gdy trzeba odrobić pracę domową. Nie możemy zmienić wedle uznania okoliczności zewnętrznych. Jedyne, na co naprawdę mamy wpływ, jest wewnętrzne nastawienie. To właśnie od niego zależy, czy dziecko chętnie chodzi do szkoły, czy też mówi "Nie cierpię budy!" Przy odpowiednim podejściu szkoła przestanie być udręką, a okaże się miejscem, w którym można zaspokoić ciekawość świata i spotkać się z przyjaciółmi.

Gdy znajdujemy się pod wpływem stresu, większa część mózgu wyłącza się, pozostawiając nam wolny dostęp tylko do tych rejonów, w których przechowywane są stare wzorce zachowań, często nieprzystające do aktualnej sytuacji. Aby je przetłamać, położmy dłoń na czole, tak by dotknąć wypukłości kości czołowych. Znajdują się one ponad oczami, mniej więcej w połowie drogi pomiędzy brwiami a nasadą włosów. Punkty te dają nam bezpośredni dostęp do systemu unerwienia naczyń. W momencie gdy ich dotykamy, krew zaczyna ze wzmożoną siłą dopływać do płatów czołowych i potylicznych w mózgu, przynosząc im nową energię. Dzięki temu jesteśmy w stanie szukać rozwiązania problemu i odkrywać nowe możliwości reakcji. To jakże prosty sposób redukcji stresu emocjonalnego, przydatny dzieciom w sytuacjach gdy np.: dziecko jest

rozdrażnione, nadaktywne, boi się klasówki (lub innej stresującej sytuacji), dziecko ma skłonność do tego, by w sytuacjach stresowych działać, zamiast najpierw spokojnie pomyśleć, cierpi na bóle brzucha, spowodowane lękiem lub zmartwieniem. Trzymając więc dziecko we wskazane miejsce, poprośmy je zarazem, aby pomyślało o sytuacji, która napawa je strachem. Razem z nim spróbujemy przejść przez to całe wydarzenie krok po kroku, tak by zredukować związany z nim stres emocjonalny. W tym celu dziecko powinno najpierw wyobrazić sobie wszystko w jak najczarniejszych barwach. Pomóżmy mu zwrócić uwagę na to, co może się wydarzyć w najgorszym przypadku i dopilnujmy, by dziecko używało w wyobrażeniach wszystkich zmysłów (niech powie co słyszy, widzi, czuje). Gdy szczegółowo wyobrażymy sobie np. nadchodzącą klasówkę, pora na część drugą: pozbycie się wyimaginowanego stresu. Dziecko wyobraża sobie np. że wszystkimi nieprzyjemnymi uczuciami i obawami napełnia wielki balon, a potem pozwala mu daleko odlecieć lub staje pod prysznicem i dokładnie spłukuje z siebie całą złość (można też zaprowadzić dziecko do łazienki i zaproponować, by faktycznie wzięło prysznic w takiej intencji), czy też wszystkie lęki spływają powoli w dół ciała, aż w końcu przez stopy wydostają się do ziemi, a na tym podłożu w innym miejscu wyrasta coś pięknego, albo dziecko wskakuje do morza lub jeziora, a gdy się wynurza, jest już wolne od wszelkich trosk. Naturalnie są to tylko przykłady. Dziecko może wyobrazić sobie zupełnie inne scenki, które przypadną mu do gustu i dadzą poczucie, że uwolniło się od problemów.

Teraz kolej na część trzecią. Jeszcze raz wyobraźmy sobie szczegółowo sytuację lękową, tym razem w wariacie idealnym, czyli tak, jak chciałoby ją widzieć dziecko np. że jest spokojne, powoli oddycha, pamięta to czego się uczyło, sprawnie rozwiązuje zadania. Również tutaj w tworzeniu obrazu powinny uczestniczyć wszystkie zmysły.

Na czym polega to zmniejszanie stresu emocjonalnego? Otóż trzeba pamiętać o kilku ważnych kwestiach; w wyobraźni wszystko wolno, gdy człowiek wyobraża sobie sytuację, jego ciało reaguje tak, jakby wszystkie zdarzenia zachodziły naprawdę. Nasza nieświadomość nie umie bowiem rozróżniać pomiędzy rzeczywistością, a fantazją. Ciało reaguje w odpowiedni sposób, tak jak by to naprawdę miało miejsce. W ten prosty sposób dziecko oswaja swój lęk, a przez to staje się on mniejszy. Poza tym zmieniamy nastawienie do sytuacji, budujemy w dziecku poczucie wiary we własne siły i umiejętności.

Pamiętajmy jednak, że stres może powstać, nawet jeśli dziecko ma pozytywne nastawienie do świata. Wtedy jednak łatwiej mu się z nim uporać. Nasze dziecko jest spokojniejsze, bardziej pewne siebie, odprężone i zrelaksowane. A przede wszystkim ma jasną świadomość własnych celów i (na początek przynajmniej w wyobraźni) zdaje sobie sprawę, jak to jest, gdy towarzyszy sukces.