

WIGA BEDNARKOWA

Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu, wydział zamiejscowy w Chorzowie
<https://orcid.org/0000-0001-5066-7709>

„NIE SZYBKI Z OKNA I GWIAZDKI Z NIEBA”,
CZYLI O POTRZEBACH DZIECKA I STRESOWYM
WYMIARZE DZIECIĘCEGO ŚWIATA.
ZAPROSZENIE DO LEKTURY KSIĄŻKI
MAŁGORZATY CYWIŃSKIEJ
PT. *STRES DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM.*
OBJAWY, PRZYCZYNY, MOŻLIWOŚCI PRZECIWDZIAŁANIA

W kulturze tradycyjnej, zhierarchizowanej pokoleniowo, nie jest częstą praktyką pytanie dzieci o ich nastrój i uczucia, jakie się w nich rodzą, czy wręcz nimi targają, dlatego też tak trudno zauważyć u najmłodszych symptomy depresji – plagi cywilizacyjnej XXI wieku. Współcześnie diagnozowana jako choroba lub klinicznie rozpoznawany zespół depresyjny – długotrwały, szkodliwy i poważny stan charakteryzujący się nadmiernym obniżeniem nastroju oraz innymi objawami psychicznymi i fizycznymi – w medycznych klasyfikacjach znajduje się w grupie zaburzeń nastroju. W zależności od nasilenia objawów lekarze rozpoznają epizody depresyjne łagodne, umiarkowane lub ciężkie.

Podobnie jak u dorosłych, u dzieci depresja często prowadzi do cierpienia, ponieważ jednak nie zawsze potrafią one nazwać swoje uczucia czy odczucia, częściej manifestują je zachowaniem. Niestety, ciche, wewnętrzne cierpienie nie jest dostrzegane ani przez egocentrycznie nastawione otoczenie rówieśników, ani przez skoncentrowanych na dydaktyce i realizacji programu pedagogów. Depresja nierozzerwalnie wiąże się z dystresem, jakiego doznaje człowiek i z którym nie może sobie poradzić. Dzieci częściej stają się ofiarami tego destrukcyjnego stresu, bowiem nie potrafią rozpoznawać swych emocji i dlatego nie są w stanie nimi zarządzać. Destrukcyjny stres dotyka zwłaszcza dzieci o niezaspokojonych potrzebach emocjonalnych.

Dom, w którym rodzice są stale przemęczeni, ciągle narzekają, znacznie przyczynia się do popadania obwiniającego się dziecka w zniewalający egzystencjalny bezsens. Dzieci apatyczne, wycofane, cierpiące poza nastrojem smutku cechują się nadwrażliwością i drażliwością, dlatego tak ważne jest diagnozowanie zarówno przyczyn stresów, jak i sposobów rozwiązywania problemów, zaspokajanie konkretnych potrzeb dziecka oraz często nieartykułowanych oczekiwań. Uzyskana wiedza mogłaby (powinna!) przyczynić się do rewizji nauczycielskich postaw i rzucić pedagogiczne wyzwanie.

W 2017 roku ukazała się wydana przez Wydawnictwo Naukowe UAM obszerna 374-stronicowa publikacja **Małgorzaty Cywińskiej pt. *Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym. Objawy, przyczyny, możliwości przeciwdziałania*** z serii „Psychologia i Pedagogika” (nr 252). Książka składa się z czterech rozdziałów:

- I – *Problematyka stresu w literaturze przedmiotu (wybrane obszary),*
- II – *Emocjonalne aspekty sytuacji stresowych z uwzględnieniem okresu dzieciństwa,*
- III – *Środowiskowe stresory okresu dzieciństwa,*
- IV – *Stres dziecięcy w relacjach dzieci kończących edukację wczesnoszkolną, w opiniach matek i nauczycieli.*

Zawiera liczne tabele, wykresy i schematy – pokłosie badań własnych Autorki, jest wyposażona w bogatą bibliografię i stanowi znaczący wkład w rozwój pedagogiki humanistycznej.

Profesor Małgorzata Cywińska, podejmując temat tak ważny dla zdrowia „ludności dziecięcej” (Cywińska 2017, za: Debesse, s. 120) oraz jakości polskiej edukacji i kondycji życiowej społeczeństwa naszego kraju w ogóle, prezentuje wnikliwą analizę problemu stresu z perspektywy zarówno wypracowanych teorii, jak i ich weryfikacji w praktyce. Sięgając w obranej metodologii badań własnych do triangulacji perspektyw badawczych, dokonuje oglądu i zarazem weryfikacji stanu rzeczy z punktu widzenia 280 dzieci kończących edukację wczesnoszkolną, ich 280 matek oraz 100 nauczycieli edukacji zintegrowanej uczących w klasach III szkoły podstawowej Poznania i okolic.

Wyniki przeprowadzonych badań jakościowo-ilościowych są prezentowane na 200 stronach omawianego tytułu, a poprzedza je prezentacja trzech nurtów definiowania stresu egzemplifikowanych różnymi teoriami:

- teorią napięcia emocjonalnego Irvinga L. Janisa,
- koncepcją zdarzeń życiowych Barbary Snell i Bruce’a Dohrenwendów;
- ujęciem od strony reakcji wewnętrznych w opracowaniach Davida Mechanica i Tomasza Kocowskiego,
- ujęciem Tadeusza Tomaszewskiego, Janusza Reykowskiego i Jana Strelaua odwołującym się do relacji między czynnikami zewnętrznymi a wewnętrznymi predyspozycjami człowieka,

- transakcyjną teorią stresu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman,
- teorią zachowania zasobów COR Stevana E. Hobfolla.

Z wnikliwą analizą i wręcz atencją omówione zostało pojęcie *inteligencji emocjonalnej* – zarówno ze względu na wskazanie czterech modeli jego definiowania (modelu Mayera, Caruso i Saloveya; modelu Bar-Ona; popularnego wśród nauczycieli modelu Golemana czy modelu Petridesa i Furnhama), jak i jego konceptualizację w kontekście stresu. Kulturowe uwarunkowania odczuwania i okazywania emocji oraz łączący się z tym problem ujawniania emocji, zwłaszcza negatywnych, zaowocowały prezentacją: gniewu/złości, smutku (rozczarowania, frustracji, niezadowolenia), strachu/lęku, ale także emocji o wartościach pozytywnych dla człowieka: radości i szczęścia.

W polskiej szkole nie wystarczy zacząć głośno mówić o stresie i jego zgubnym działaniu na człowieka, a szczególnie na młody organizm dziecka. Trzeba problem zgłębić przez pryzmat wielu różnych stron naukowego poznania: psychologiczną, neurologiczną, psychiatryczną, a nawet antropologiczną czy kulturoznawczą, by potem teorię zweryfikować w praktyce, choćby na wycinku rzeczywistości, i opisać w postaci swoistego *case study*. Im większa próba badawcza, tym bardziej probabilistyczne i uogólniające można wyciągać wnioski. Cywińska podjęła się tego zadania, czego jawnym dowodem jest jej najnowsza publikacja – rzetelny raport z badań nad stresem w ujęciu naukowym i weryfikacja tej wiedzy w realiach poznańskiej praktyki pedagogicznej.

Lektura książki opisującej na 20 stronach stresory czyhające na dzieci w rodzinach i te, które odbierają radość z pobytu w szkole czy w środowisku rówieśniczym, a następnie wskazującej ich destrukcyjny wpływ na dziecko w badanej rzeczywistości, nie należy do najprzyjemniejszych. Z pewnością jednak jest głęboko ubogacająca, prowokuje do refleksji; nie pozwala gładko prześlizgnąć się po tekście – wymusza pauzy w celu pozbierania myśli, uspokojenia nerwów i przede wszystkim zachęca do podjęcia działań, do ewaluacji nauczycielskich i pedagogicznych postaw, transakcji.

Publikacja bogata jest w przytoczenia wyekscerpowane z wypowiedzi ósmio-, dziewięciolatków. Słowa, jakich używają dzieci, prostota i dosłowność języka nie pozwolą czytelnikowi/czytelniczce na obojętność – tekst porusza i albo wzrusza i rozczula, albo denerwuje. Na pewno jednak silnie oddziaływa na imaginację. I mimo że opisane w omawianej tu książce objawy dziecięcego stresu oraz strategie radzenia sobie z nim nie wskazują *explicite* na zaburzenia depresyjne, to jednak zestawienie ich z klinicznym obrazem tej podstępnej choroby, opisanym zarówno przez amerykańskich, jak i polskich naukowców, jeśli nie sprowokuje do bezpośrednich z nią skojarzeń, to przynajmniej przyczyni się do wzmożonej czujności nad zdrowiem dziecka.

Stres prowadzący do zaburzeń depresyjnych u dzieci rozpoczynających naukę szkolną może ujawniać się w: zaburzeniach aktywności (unikaniu zabawy,

niechęci wobec szkoły lub odmowie uczęszczania do niej, spadku wydolności w nauce), wyraźnie podwyższonym poziomie lęku (np. przed podjęciem obowiązków szkolnych) i jego somatycznych manifestacjach: płaczliwości, smutku, przygnębieniu, rozpacz, braku ekspresji radości, braku apetytu, bólach głowy i brzucha, nocnym moczeniu się. Takie dzieci mają negatywny obraz siebie, depresyjne nastroje, poczucie winy i nie mogą doznawać radości ani szczęścia.

W opublikowanej w 2007 roku książce *Happy Kids. Understanding Childhood Depression and How to Nurture a Happy, Well-Balanced Child* Alexandra Massey poruszyła problem agresywnych lub napastliwych zachowań wobec innych, a nawet wandalizmu dzieci, które w stresie „działają na zewnątrz”. Zwracała też uwagę na to, że takie zachowania często są symptomami depresji, maskowanej agresją i antyspołecznym zachowaniem. Jedyną rzeczą wspólną dla wszystkich dzieci z depresją jest niska samoocena. U sześć-, ośmiolatków depresja może się manifestować skargami na dolegliwości somatyczne i zmęczeniem, zaburzeniami snu i łaknienia, a także słabą internalizacją norm społecznych i agresywnym zachowaniem.

W książce *Korczakowskie narracje pedagogiczne* Barbara Smolińska-Theiss przywołuje słowa Janusza Korczaka składające się na jego pedagogiczne *credo*:

Każde dziecko to wielki i ważny świat. Dwoje dzieci – to trzy wielkie światy. Troje dzieci – to wcale nie jeden plus jeden, plus jeden. To więcej: pierwsze i drugie, pierwsze i trzecie, drugie i trzecie i cała trójka razem: łącznie więc siedem wielkich światów. [...] Oblicz sam, ile światów ma w swym posiadaniu 10, 20 czy 30 dzieci. Bez ich pomocy nie możesz poznać tych światów i nie uda ci się praca wychowawcza. [...] Dzieci najlepiej siebie znają, bowiem przebywają razem dnie i noce. Jeśli ktoś z nich zwraca się do ciebie, to mówi jak do dorosłego, do wychowawcy, a nie do kolegi, swego rówieśnika. Jeśli oceniasz, że dziecko jest takie czy takie, a jego koledzy powiadają, że całkiem jest inne, to im zawierz, bo lepiej znają.

W swojej książce Cywińska odsłania obraz świata poznańskich ośmio-, dziewięciolatków, przywołując słowa samych dzieci, opinie matek czy wreszcie odwołując się do kwestii wyrażanych przez nauczycieli kształcenia wczesnoszkolnego, którzy na co dzień obserwują zmagania uczennic i uczniów ze stresem, z destrukcyjnym dystresem i jego psychosomatycznymi objawami – dowodami na ataki stresorów. Jaki to świat? Czego w nim „zbyt wiele – zbyt mało – zbyt wcześnie”? (Cywińska 2017, za: Hart, s. 293). Jakie pedagogiczne *credo* wypływa z przywołanych pobadawczych wniosków? Odpowiedzi przyniesie lektura, dlatego warto sięgnąć po tę książkę – kompendium wiedzy na temat stresu dotyczącego dzieci.