

Warszawa, 24 stycznia 2024 r.

Frustracja a rozwój dziecka

Frustracja bywa najczęściej kojarzona z nieprzyjemną emocją, z rodzajem przykrego napięcia pojawiającego się wskutek niezaspokojenia jakiejś potrzeby. Napięcie to jest doświadczane jako zbitek różnych emocji: od rozdrażnienia i złości, przez niezadowolenie i smutek, aż po poczucie bezsilności. Zwróćmy uwagę, że u dziecka emocje te ujawniają się z reguły z nieporównywalnie większą intensywnością niż u dorosłego. Trudno więc dziwić się, że znoszenie dziecięcej frustracji często stanowi tak duże wyzwanie dla rodziców. Mierząc się z tym wyzwaniem, mają oni stosunkowo łatwy dostęp do wskazówek dotyczących tego, **co robić**: jak reagować, jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z frustracją. W Internecie jest wiele artykułów na ten temat, a babcie i ciotce nieraz prześcigają się w udzielaniu rad. Problem raczej w tym, że rad jest zbyt wiele, często są ze sobą sprzeczne i trudno jest dotrzeć do ich podłoża oraz ocenić ich przydatność.



Fot.: pexels.com

Sądzę, że bardziej pomocne (i przy okazji dużo ciekawsze) od dawania porad może okazać się zatrzymanie się o krok wcześniej i przeanalizowanie tego, jaką funkcję pełni frustracja w rozwoju człowieka. Zanim zapytamy, jak reagować w sytuacjach frustracji, zachęcam do tego, żeby zaciekawić się tym, jak kształtują one wewnętrzny świat dziecka. Rozważyć, w jakich warunkach frustracja przyczynia się do budowania większej dojrzałości, a w jakich jest czynnikiem zakłócającym rozwój. Proponuję przyjrzeć się tym zagadnieniom w świetle psychodynamicznych koncepcji rozwoju człowieka. Prezentowana przez nie perspektywa wydaje mi się szczególnie interesująca, ze względu na swój wielowymiarowy i pogłębiony charakter.

Mianem psychodynamicznych określa się szereg różnych koncepcji psychologicznych, które wyrosły z psychoanalizy Freuda, a następnie twórczo ją rozbudowywały i modyfikowały. Współcześnie podejście to jest dalej rozwijane i weryfikowane zarówno w badaniach naukowych, jak i praktyce klinicznej. Tym, co łączy wszystkie koncepcje psychodynamiczne, jest uznanie istnienia w psychice sfery nieświadomości oraz przyznanie jej kluczowej roli w kształtowaniu ludzkich przeżyć, postaw i zachowań.

Psycholodzy psychodynamiczni, podobnie jak sam Freud, z reguły posługują się terminem frustracja w bardziej podstawowym znaczeniu. Pojęcie to oznacza dla nich po prostu stan niezaspokojenia jakiejś potrzeby. Zauważmy, że nie ma jeszcze mowy o tym, jaka reakcja emocjonalna towarzyszy temu stanowi. Moja potrzeba nie została spełniona. Tyle. Dziecko doświadcza frustracji już na bardzo wczesnym etapie i to właśnie ona stanowi warunek konieczny wszelkiego rozwoju.

Niemowlę dąży do natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb i redukcji napięcia. Kiedy zaczyna doświadczać jakiejś przykrości (np. głodu, zmęczenia, lęku), od razu komunikuje to płaczem. I całe szczęście! Dzięki temu rodzic może zauważyć dyskomfort u dziecka, spróbować odczytać potrzebę i na nią odpowiedzieć. Raz odczyta ją właściwie (nakarmi głodne dziecko), a innym razem błędnie (zacznie zabawiać malucha, który jest zmęczony). Kiedy indziej, mimo właściwego odczytania sygnału, nie może zaspokoić potrzeby od razu (musi przygotować mleko modyfikowane przed karmieniem albo ubrać starsze rodzeństwo zanim maluch zostanie położony do wózka na drzemkę). Dzięki tego typu doświadczeniom niemowlę uczy się, że nie wszystkie jego potrzeby są zaspokajane natychmiast. Zaczyna zauważać, że rzeczywistość nie zawsze dostosowuje się do jego woli. Jednocześnie, dzięki troskliwej (choć dalekiej od doskonałości) opiece ze strony rodzica, niemowlę zachowuje nadzieję, że jego najważniejsze potrzeby zostaną w końcu



dostrzeżone i zaspokojone. W takich warunkach powtarzające się wielokrotnie w ciągu dnia drobne frustracje stają się dla małego dziecka okazją do budowania odporności psychicznej.

Skłaniają je do zdobywania nowych strategii radzenia sobie z napięciem emocjonalnym (np. kilkutygodniowe dziecko niespodziewanie zasypia, kiedy wokół pojawia się zbyt dużo bodźców, niemowlak zaczyna ssać kocyk w oczekiwaniu na karmienie). Psychologowie psychodynamiczni z nurtu psychologii ego podkreślają, że strategie służące unikaniu bądź redukcji napięcia przeważnie same mają nieświadomy charakter. Nazywa się je mechanizmami obronnymi. Mechanizmy obronne, jak sama nazwa wskazuje, stanowią rodzaj zapory, która ma chronić psychikę przed zagrażającymi uczuciami i konfliktami. Jako takie są czymś pożądanym, wręcz niezbędnym dla zapewnienia równowagi psychicznej jednostki. Osoba, która dysponuje sprawnie działającymi mechanizmami obronnymi (posiada ich szeroki repertuar, obrony cechują się elastycznością, a ich dojrzałe formy przeważają nad prymitywnymi), ma po prostu łatwiej. Oznacza to bowiem, że znakomita część przykrego napięcia w ogóle nie przedostanie się do jej świadomości. Taka osoba po prostu ma "wyższy próg wrażliwości" na frustrację, z wieloma sytuacjami jest w stanie "uporać się" na poziomie nieświadomym.

Rzecz jasna, aby doświadczenie frustracji mogło stać się motorem rozwoju, a nie czynnikiem, który go blokuje, poziom frustracji nie tylko nie powinien być zbyt niski, ale również zbyt wysoki. Jeśli bowiem frustracja znacząco przekracza dziecięce zdolności radzenia sobie, jeśli jakaś podstawowa na danym etapie potrzeba nie zostaje zaspokojona, istnieje ryzyko, że dziecko emocjonalnie zatrzyma się na tym poziomie. Będzie mu bardzo trudno podejmować kolejne wyzwania, jeśli wciąż tyle energii wkłada w to, by zaspokoić potrzebę z wcześniejszego stadium rozwoju. Na przykład dziecko, które nie mogło „nakarmić” się bliską i troskliwą obecnością rodzica w pierwszych miesiącach życia, w późniejszym wieku może przejawiać skłonność do „przyklejania się” do innych. Wydaje się, że osoby takiej nigdy nie da się do końca zaspokoić. Od tego, z kim znajduje się w relacji, ciągle potrzebuje więcej i więcej. Osoba taka, tak bardzo koncentruje się na zaspokojeniu podstawowej potrzeby bliskości i bezpieczeństwa, że nie będzie potrafiła budować własnej indywidualności i niezależności. Osoby doznające nadmiernej frustracji w dzieciństwie mogą zbyt kurczowo trzymać się wąskiego repertuaru reagowania. Ich mechanizmy obronne stają się zbyt sztywne. W późniejszym życiu zamiast ułatwiać adaptację, same powodują ból psychiczny. Na przykład dwulatek nie mogący okazać swojej złości i sprzeciwić się rodzicom, z czasem może stać się przesadnie pedantyczny i mieć kłopot z przejawianiem spontaniczności.



Fot.: pexels.com

Widzimy zatem, że doświadczanie frustracji w toku rozwoju jest niezbędne do tego, żeby wytworzyć rodzaj odporności psychicznej. Można porównać to do ciepłej nieprzemakalnej kurtki, chroniącej nas przed zimnem, deszczem czy wiatrem (przynajmniej do pewnego stopnia). Gdybyśmy nie mieli kurtki, doskwierałyby nam nawet niewielkie spadki temperatury czy przelotne opady. Podobnie jest z osobami, które w dzieciństwie starano się ze wszystkich sił uchronić przed tym, co trudne. Być może od małego rodzice odsuwali od nich przykre doświadczenia, unikali mówienia "nie", nie dawali odczuć konsekwencji własnych wyborów albo odwracali jego uwagę, gdy zaczynało odczuwać nieprzyjemne emocje.

Z drugiej strony osoby, które doświadczyły nadmiernej frustracji, zamiast kurtki noszą rodzaj zbroi – strój, oględnie mówiąc, niedzisiejszy, który znacząco utrudnia poruszanie się w świecie.

Jako rodzice mamy za zadanie towarzyszyć i wspierać dzieci w ich rozwoju. Podstawą tego towarzyszenia jest troskliwa obecność i uważność na potrzeby dziecka. Z drugiej strony, niezbędne jest stawianie granic i pozwalanie dziecku na doświadczanie również tego, co nieprzyjemne. Dopuszczanie do tego, by przeżywało frustrację w bezpiecznych ramach. Dla każdego dziecka ramy te będą nieco



inne, jako że reakcja na frustrację zależy w punkcie wyjścia od temperamentu, z którym przychodzimy na świat. Jako rodzice obserwujemy, reagujemy (niekoniecznie natychmiast), dajmy prawo do błędu zarówno dzieciom jak i sobie. Nie bójmy się odmawiać. Zaufajmy, że nasze dziecko ma potencjał, by doświadczając przeciwności uczyć się i budować własną dojrzałość. A przy okazji i my możemy się niejednego nauczyć.

(-) Anna Szumowska

Anna Szumowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dzieci i młodzieży oraz spotkania wychowawcze z rodzicami.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)