

Ostatnio „stres” stał się modnym słowem. Wszyscy się stresują, przez stres coś komuś nie wychodzi, coś boli, stresu jest dużo. Nawet dzieci w pierwszej klasie są już podenerwowane czekającymi na nie obowiązkami i zmianami. Dlatego często rodzice pytają: jak im pomóc? Jak nauczyć radzić sobie ze stresem?

Co to jest stres?

Zapoznajmy się na początku z garścią teorii. Stres to reakcja naszego ciała, myśli i emocji, czyli całych nas na to, co nam się przydarza w życiu, na wymagania i żądania. Stresem nazywamy:

- to, co nas stresuje;
- naszą reakcję na ten stres;
- związek, relację między mną (człowiekiem) a tym, co na zewnątrz, którą oceniamy jako dla nas trudną, obciążającą, zagrożenie.

Czyli stres jest w nas, stres jest na zewnątrz i stres jest w tym, jak to wszystko widzimy.

Co ciekawe, nie każdy stres nam szkodzi. Ten stan może spełniać pozytywną funkcję, gdyż w pewnych sytuacjach mobilizuje człowieka do efektywniejszego działania. Takie pozytywne podenerwowanie to eustres, a nadmierny stres powodujący szkody to dystres.

Stres u dzieci

Stres u dzieci różni się od napięcia u dorosłych w ten sposób, że najmłodsi mają mniejsze doświadczenie i umiejętności komunikacyjne w porównaniu do nas. Przez to radzą sobie oraz wyrażają swoje podenerwowanie w inny sposób. Stres u dzieci może być powodowany przez każde pozytywne lub negatywne zdarzenie, które jest poza zwyczajową rutyną. Często przejawia się w formie objawów fizycznych i/lub zmianach w zachowaniu.

Jak możemy pomóc naszym dzieciom?

1. Naucz się rozpoznawać powszechne objawy stresu u dziecka

Fizyczne: zmniejszony apetyt i zmiany w zwyczajach dotyczących jedzenia, bóle brzucha, głowy, moczenie nocne (po 7 r.ż.), infekcje układu oddechowego, przyspieszone bicie serca, zaburzenia snu – np. nadmierna senność, koszmary, zwiększony niepokój.

Behawioralne zmiany w zachowaniu mogą zawierać wszystko, co znajduje się poza zwyczajnym charakterem dziecka. Na przykład, jeśli maluch zwykle jest spokojny i nieśmiały, a nagle wybucha i robi scenę, jest to poza jego zwykłym zachowaniem, co może być oznaką stresu. I na odwrót: gdy ekstrawertyczne dziecko nagle staje się zamknięte w sobie i zdystansowane, możemy się spodziewać, że są to objawy stresu.

2. Zachęcaj dzieci do wyrażania swoich emocji

Niezależnie od wieku dziecka umiejętność identyfikowania emocji, takich jak smutek, strach, niepokój, lęk, obawa jest pierwszym krokiem do redukcji stresu. Jeśli pomożesz maluchom rozpoznawać, jak stres na nie wpływa, masz szansę ten niepokój zmniejszyć. Dzięki zdobytej wiedzy dzieci mogą posłużyć się metodami radzenia sobie, aby odeprzeć stan podenerwowania.

3. Pomóż dziecku w identyfikacji emocjonalnych oznak stresu

To bardzo ważne dla twojej pociechy, by wiedzieć, że stres powoduje również różnorodne emocjonalne objawy. Naucz swoje dziecko, by poszukiwało ich i by mogło wiedzieć, kiedy czuje się zestresowane. Te symptomy to:

- płacz, płaczliwość, jęczenie lub trudności w kontrolowaniu emocji;
- poczucie niepokoju, zmartwienia, strachu;
- „lepkość” w kontaktach, niechęć do przebywania bez rodziców i rodzeństwa;
- złość i upartość;
- unikanie i niechęć do uczestniczenia w aktywnościach z rodziną i przyjaciółmi;
- powrót do zachowań z wcześniejszego okresu rozwoju, np. ssanie kciuka.

4. Skup się na przyczynach stojących za stresem, a nie tylko na jego objawach

Najskuteczniejszym sposobem jest nie zredukowanie samych symptomów stresu, a próba zajęcia się uczuciem podenerwowania samym w sobie.

5. Zminimalizuj okoliczności, które identyfikujesz jako stresory

Jeśli zauważysz, że niektóre sytuacje prawdopodobnie wywołują stres u dziecka, spróbuj zmniejszyć częstość ich występowania.

6. Zapewnij strukturę złożoną z jasno zdefiniowanych zasad i granic

Dzieci polegają na przewidywalności i rutynie, więc najlepsza droga do zredukowania ich stresu to jasne wyłożenie zasad i procedur. Poprzyj to jednoznacznymi, dokładnie sprecyzowanymi konsekwencjami.

7. Stwórz środowisko promujące pozytywne myślenie i akceptację

Dzieci powinny być zachęcane do bycia sobą, do wolności wyrażania siebie i zaangażowane w otwarte poznawanie, wgląd we własne emocje. Zapewnij werbalną i fizyczną pewność, wsparcie, gwarancję, że dziecko jest akceptowane i wartościowe.

8. Pokaż dziecku swoje sposoby na stres

Kiedy sam stosujesz techniki pozwalające na zredukowanie napięcia w twoim życiu, zapewniasz dziecku przykład do naśladowania. Najlepszy sposób na uczenie metod radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami to aktywne ich użycie przez siebie samego.

9. Promuj zdrowie fizyczne

Upewnij się, że dzieci mają dużo ćwiczeń i zdrową dietę, by zapobiec niektórym negatywnym efektom stresu u dzieci.

10. Stwórz nie porozumienia dzięki historiom i bajkom

Maluchy nie mają takiej samoświadomości jak dorośli, nie mają też takich umiejętności w wyrażaniu tego, co czują. Gdy zaangażujesz dziecko w czytanie, umożliwisz mu przyswojenie złożonych pojęć poprzez komunikację na jego poziomie. By zredukować stres, użyj bajek terapeutycznych z postaciami, z którymi pociecha może się utożsamiać.

11. Rozmawiaj z dzieckiem i słuchaj uważnie, co ma ci do powiedzenia

Unikaj krzyczenia na dziecko i stresowania się. To sprawia, że druga osoba czuje się gorzej. Za to pomóż w wymyślaniu pomysłów, jak poradzić sobie ze stresem.

Gdy od razu nie możemy zadziałać na sam stresor, próbujemy łagodzić nieprzyjemne objawy na przykład poprzez:

- aktywność fizyczną;
- oddawanie się swoim ulubionym czynnościom;
- słuchanie muzyki;
- rozmowę z kimś dla nas ważnym, kto nas wysłucha;
- prowadzenie pamiętnika, zapisywanie swoich emocji;
- rysowanie, malowanie;
- relaksację (ćwiczenia, muzykę relaksacyjną, odpowiednie oddychanie);
- regularny sen: dzieci w wieku 6–12 lat powinny spać 9–12 godzin na dobę, w wieku 13–18 lat – 8–10 godzin na dobę (Amerykańska Akademia Medycyny Snu).

Źródło

<https://sukcesdziecka.pl/blog/dzieci-kontra-stres-jak-pomoc-pociechom-w-radzeniu-sobie-ze-stresem/>