

Dzieci kontra stres

PPP Piekary Śląskie, mgr Monika Ogrodnik

Na podstawie:

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

STRES

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.

Stres u dzieci

Stres u dzieci różni się od stresu u dorosłych w ten sposób, że dzieci mają mniejsze doświadczenie i mniejsze umiejętności komunikacyjne w porównaniu do dorosłych. Przez to radzą sobie oraz wyrażają swój stres 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 możesz pomóc?

1) Rozpoznaj objawy

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 dziecko zwykle jest spokojne i nieśmiałe, 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 dzieje się to w odpowiedzi na stres.

Emocjonalne oznaki stresu:

- 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.

2) Zachęcaj dzieci do wyrażania emocji

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

3) Skup się na przyczynach stojących za stresem, a nie tylko na objawach stresu

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

4) Zminimalizuj okoliczności, które identyfikujesz jako stresory

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

5) Zapewnij dzieciom strukturę – jasno określone zasady i granice

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

6) Stwórz nić porozumienia dzięki historiom i bajkom

Dzieci 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 dziecko może się utożsamiać.

7) Rozmawiaj z dzieckiem i słuchaj uważnie, co ma Ci do powiedzenia

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

8) Gdy nie możesz zadziałać na źródło stresu, spróbuj złagodzić nieprzyjemne objawy poprzez na przykład:

- 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)