

## Stres – jak pomóc dziecku w sytuacjach trudnych?

Stres jest biologiczną reakcją organizmu na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Zwykle stres kojarzony jest głównie ze światem dorosłych, warto jednak uświadomić sobie, że dotyka on także dzieci. Stres jest nieodłączną częścią ludzkiej natury, a z biegiem lat uczymy się jedynie stawiać mu czoła. Stresu z życia dziecka wyeliminować się nie da. Można natomiast podjąć działania skutecznie zmniejszające jego zakres.

Stres pełni funkcję stymulującą, dynamizującą wszelkie poczynania człowieka. Jest jednak także potencjalnym czynnikiem zagrażającym jego rozwojowi, szczególnie wtedy, gdy człowiek nie potrafi radzić sobie z jego przedłużającym się trwaniem.

Nie możemy ochronić naszych dzieci przed wszystkimi czynnikami wywołującymi stres. A nawet gdyby się nam udało, wcale nie przysłużylibyśmy się im w ten sposób. Nie chodzi więc oto, aby stres całkowicie wyeliminować z naszego życia, ale o to, aby nadać mu właściwe miejsce oraz obniżyć siłę jego oddziaływania. Dzieci muszą nauczyć się, jak radzić sobie z sytuacjami trudnymi, jak walczyć z naciskami i rozwiązywać konflikty.

### Najczęstsze przyczyny stresu u dzieci:

- konflikty w domu, szkole, grupie rówieśniczej;
- wszelkie zmiany, których szybki przebieg uniemożliwia dostosowanie się (wypadek, śmierć w rodzinie);
- przesadne współzawodnictwo; nierealistyczne oczekiwania względem dzieci;
- zła sytuacja rodzinna (rozwód, alkoholizm, emigracje rodziców);
- przejście z jednego etapu edukacyjnego na drugi;
- zbyt duża ilość zajęć dodatkowych;
- kontakt z przemocą (telewizja, komputer);
- klasówki, odpytywanie przy tablicy, egzaminy.

### *Objawy mogące świadczyć o tym, że nasze dziecko przeżywa nadmierny stres:*

<b>Fizyczne:</b>	<b>Emocjonalne:</b>
<p>- niepokój, paniczny lęk, silny ból głowy, panika, zapominanie faktów, niespodziewane zapominanie wszystkiego, czego dziecko nauczyło się wcześniej na pamięć,</p> <p>- serce bije tak mocno, że dziecko może odczuwać ból w środku piersi, serce przeskakuje uderzenia lub przez krótki okres czasu może bić bardzo szybko, ciśnienie krwi podnosi się i dziecko może odczuwać zawroty głowy, omdlenia,</p> <p>-ogólne bóle brzucha, nudności, ostra i chroniczna biegunka, niestrawność, zaparcia, po pewnym czasie w błonie śluzowej żołądka mogą powstawać nadżerki i może dojść do choroby wrzodowej,</p> <p>-bóle pleców, sztywnienie stawów,</p> <p>-ręce stają się zimne, wysypka, problemy z oddychaniem,</p> <p>- podatność na przeziębienia, grypy, infekcje (osłabiony został system immunologiczny).</p>	<p>Mogą występować niezależnie lub razem z symptomami fizycznymi. Ponieważ ciało i umysł są ze sobą ściśle związane, wiele objawów emocjonalnych ma fizyczne przyczyny i skutki.</p> <p><i>Depresja</i> –najważniejszy symptom emocjonalny. Jest oznaką zbyt dużego stresu. Osoba w depresji jest smutna i przygnębiona. Częstymi symptomami jest poirytowanie, niepokój, unikanie kontaktów z ludźmi.</p> <p><i>Problemy z poczuciem własnej wartości</i>- nadmierny stres, szczególnie połączony z niepowodzeniem czy rozczarowaniem, może zniszczyć obraz siebie i wytworzyć u dziecka głębokie poczucie bezwartościowości, co z kolei powoduje więcej stresu. Zły obraz siebie może wpłynąć na zmianę osobowości dziecka.</p> <p><i>Oznaki problemu z własną wartością:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- dziecko wydaje się nieszczęśliwe, nie uśmiecha się, nie okazuje radości,</li><li>- łatwo wpada w przygnębienie, odpycha innych,</li><li>- często porównuje się z innymi,</li><li>- dużo narzeka i krytykuje innych członków rodziny,</li><li>- boi się nowych wyzwań, nie chce uczyć się nowych umiejętności.</li></ul> <p><i>Gniew</i>- dzieci, które doświadczają wiele stresów będą okazywały dużo gniewu. Mogą go manifestować poprzez: utratę równowagi nawet z powodu małych frustracji, napady złego humoru,</p>

	<p>zwalanie winy na innych, stałe odgrywanie roli ofiary, niszczące zachowania (psucie przedmiotów), wrogość wobec rodziny i przyjaciół, wrogi stosunek do tych, którzy usiłują im pomóc.</p>
--	---

	<p><i>Niepokój</i>- ważny symptom nadmiernego stresu: zwiększone napięcie, niespokojne zachowanie, obgryzanie paznokci, tiki twarzy, przesadne zamartwianie się, koszmary, obawa o los bliskich, narzekanie na problemy żołądkowo-jelitowe, silne poczucie nieśmiałości.</p>
--	--

## Jak dziecku pomóc radzić sobie ze stresem?

**Jako rodzic zwracaj uwagę na to, co mówisz w obecności dzieci o swoich dorosłych sprawach i problemach.** Często jest tak, że dziecięcy stres może się nasilać w reakcji na usłyszane informacje o braku pieniędzy, utracie pracy, problemach zdrowotnych, nieporozumieniach rodziców. To dla nich zbyt trudne. Zaburza porządek życia, niepokoi, martwi. Wielu z tych sytuacji nie potrafią zrozumieć, a to wywołuje stres. Nawet jeżeli teraz dziecko radzi sobie z otoczeniem, prędzej czy później zetknie się z sytuacjami, które będą znacznie trudniejsze. Przygotowanie go do tego, to codzienna troska i wsparcie, bezpieczny dom, podnoszenie samooceny. Starajmy się sami kontrolować nasze reakcje na stres i pokazywać dziecku własnym przykładem, jak się zachować, gdy pojawią się kłopoty. Uczmy dzieci racjonalności, nie wyolbrzymiajmy problemów, starajmy się je rozwiązywać planując, bądźmy elastyczni w doborze właściwej strategii. Obserwujmy dziecko uważnie i pomagajmy mu uświadomić sobie, co jest dla niego stresogenne – ktoś, kto wie, co go wyprowadza z równowagi, jest w większym stopniu gotów stawić temu czoła.

### Ponadto należy:

- Dopilnować, aby dziecko miało wystarczającą ilość snu. Sen stwarza organizmowi okazję do odnowy oraz przywraca równowagę umysłową i czujność. Jeżeli dzieci nie mają wystarczającej ilości snu nie dają sobie rady z wymaganiami, jakie im stawiamy. Przesadnie się zamartwiają, szybko popadają w stan frustracji, zachowują się agresywnie, krzyczą.
- Pomagać dziecku utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Uprawianie sportu, wysiłek na świeżym powietrzu, turystyka, weekendowe wypadki za miasto, są bezcenne. Niwelują napięcia i przeciążenia psychiczne.
- Nauczyć dziecko sztuki relaksu. Pomocne mogą okazać się techniki relaksacyjne, korzystanie z dobrodziejstw łagodnej muzyki.
- Wzmocnić u dziecka poczucie własnej wartości. Służą temu wszelkie działania, które są dostosowane do możliwości dziecka, adekwatne do aktualnych chęci i warunków. Czasem mogą to być pochwały za najprostsze prace plastyczne. Innym razem pomoc w domowych porządkach. Dziecko musi wynieść z tych sytuacji przekonanie, wiarę we własne siły, że umie, potrafi, da sobie radę.
- Zwrócić uwagę na to, aby w dziecku nie zakorzeniła się postawa nieufności (nie wszyscy są źli).

**Ważne!** Nie pozwól, aby dziecko oglądało w TV zbyt dużo relacji o przerażających wydarzeniach. Nie pozwól na późne oglądanie niedozwolonych dla niego programów w telewizji. Oglądanie programów telewizyjnych ograniczmy do absolutnego minimum. Zwróć uwagę na treści oglądane na telefonie komórkowym, tablecie, laptopie (szczególnie filmiki na YouTube). Warto przyjrzeć się aplikacjom ściąganych przez dzieci (popularne są aplikacje zawierające straszne historie).