**Gdy moje dziecko się stresuje..**

**Czym jest stres?**

Stres w ogólnym znaczeniu oznacza moment mobilizacji organizmu w celu sprostania stawianym nam wymaganiom. Wymagania te to na przykład praca, nauka, sprawdziany, ważne wydarzenia życiowe czy konflikty. Stresu doświadcza każdy z nas i tak naprawdę nie ma możliwości zniwelowania bodźców stresowych (czyli tzw. stresorów) do zera. Stres stanowi część naszego życia, tak samo jak spokój czy relaks. Każdy z nas ma również pewne sposoby, które pozwalają mu działać pomimo stresu (który czasami bywa paraliżujący). Są one nazywane **metodami radzenia sobie ze stresem.**

Tak samo jak osoby dorosłe, stresu doświadczają również dzieci. Jednak ze względu na to, że umiejętność **regulacji własnych emocji i rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych** dopiero się u nich rozwija, mogą nie wiedzieć, że to co się z nimi dzieje **to właśnie stres**. I tutaj pojawia się osoba dorosła (rodzic, opiekun, nauczyciel czy ktoś bliski z rodziny), która pomaga dziecku rozpoznać emocje i nazwać je, a także wypracować metody radzenia sobie. Chcemy by w przyszłości mogło z powodzeniem robić to same.

### **Po czym można poznać, że dziecko doświadcza stresu?**

Stres średnio nasilony, trwający stosunkowo krótko, najczęściej powoduje przemijające drżenia kończyn, potliwość, bóle głowy bądź brzucha oraz napięcie emocjonalne. Dziecko w takiej sytuacji z reguły jest w stanie poradzić sobie samo. Bywa jednak, że stres zaczyna je przerastać, trwa zbyt długo i powoduje znaczne cierpienie. Pierwszym sygnałem, który mógłby wskazywać na to, że dziecko aktualnie przeżywa silny stres jest przede wszystkim **zmiana zachowania**. Zaczyna być niegrzeczne, płaczliwe, często drażliwe i impulsywne, być może również agresywne względem siebie i innych. Ponadto może mieć problemy ze snem, skarżyć się na brak apetytu, bóle głowy, czy żołądka. Stres u dziecka może powodować również wycofywanie się z aktywności, nawet tych ulubionych. Dziecko jest niepewne siebie i swoich możliwości, wyraża o sobie negatywne opinie.

Młodsze dzieci często doświadczają wtedy „regresji”- wracają do poprzedniej fazy rozwoju i zaczynają ssać kciuk czy pojawia się moczenie nocne. Mogą również pojawić się zaparcia, jąkanie się, czy różnego rodzaju tiki nerwowe, które jesteśmy w stanie szybko dostrzec. U starszych dzieci (zwłaszcza w wieku nastoletnim) stres może również wpływać na pogorszenie wyników w nauce, izolowanie się, bądź podejmowanie się ryzykownych działań, takich jak np. nadużywanie substancji psychoaktywnych.

### **W jaki sposób możemy pomóc dziecku?**

            Jednym z elementów nauki radzenia sobie ze stresem jest **rozmowa**. Często już sama w sobie może doprowadzić do redukcji stresu i odczuwanego napięcia. Dziecko uczy się mówić o własnych emocjach, czuje się wysłuchane i potrzebne. **Dzięki budującemu się zaufaniu, w przyszłości napotykając trudną sytuację będzie bardziej skłonne do zwracania się do dorosłego po radę**. Najważniejsze zasady takiej szczerej rozmowy to **aktywne słuchanie**, **pełna akceptacja** i **brak oceniania**. Młodsze dzieci mogą chętniej opowiadać o swoim życiu i trudnościach w trakcie zabawy. Spróbuj dowiedzieć się, co może być źródłem stresu. Czy to kłótnia z bliską koleżanką, czy może wymagający nauczyciel, albo zbliżający się ważny sprawdzian? Przyjrzyj się również życiu domowemu. Być może dziecko mierzy się z konfliktem między rodzicami, z rozwodem, przeprowadzką, zmianą szkoły, albo chorobą bliskiej osoby? A być może to my, osoby dorosłe stawiamy dziecku zbyt wygórowane wymagania?

            Drugim ważnym elementem jest **umiejętne nazywanie emocji i lokalizowanie ich źródeł**. Przede wszystkim dajmy dziecku szansę na swobodne wyrażanie każdej emocji  (pełne akceptacja), słuchajmy co dziecko do nas mówi i dopytujmy (aktywne słuchanie) oraz nie wyciągajmy pochopnych wniosków i nie krytykujmy (brak oceniania). Możemy powiedzieć “widzę, że jesteś zły, czy ta złość wynika z tego, że odmówiłam Ci dzisiaj bajki?”. Dajmy szansę, by dziecko samo mogło zdecydować na co tak właściwie się złości. Pytajmy o to jak się dzisiaj czuje, co miłego/trudnego je dzisiaj spotkało i jak możemy mu pomóc. Nie krytykujmy za popełnione błędy, ale pomóżmy dziecku wyciągać z nich wnioski. Chwalmy, budujmy poczucie własnej wartości i wskazujmy mocne strony. I przede wszystkim- zachowajmy spokój. Jeśli emocje dziecka budzą i nas skrajnie silne emocje warto się zastanowić z czego to wynika.

### Rozwiązania

            Postarajcie się wspólnie, w trakcie rozmowy, **znaleźć jakieś rozwiązania** dla przeżywanych aktualnie sytuacji stresowych. Jeśli dziecko nie radzi sobie z nadmiarem obowiązków, spróbujcie z czegoś zrezygnować. Jeśli mierzy się z trudnościami szkolnymi zaproponujcie pomoc w nauce, bądź zdecydujcie się na korepetycje. Możecie również zwrócić się po pomoc do specjalisty.

            Przy nauce metod skutecznego radzenia sobie ze stresem, nie można nie wspomnieć o posiadaniu **hobby**, **aktywności fizycznej,** czy o spędzaniu **wolnego czasu** z bliskimi. Te sposoby pomagają bardzo często w redukcji nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego i same w sobie mogą stanowić rozwiązanie dla napotykanych przez nas trudności.

### **Czy stres jest szkodliwy?**

Na koniec warto wspomnieć o tym, że stres nie zawsze jest szkodliwy. To dzięki niemu jesteśmy w stanie szybko zmobilizować się do **działania**, sprawnie **podejmujemy decyzje** i lepiej się **koncentrujemy** na rozwiązywanych zadaniach. Niepokojące powinny być dla nas objawy świadczące o tym, że dzieci i my sami, nie jesteśmy w stanie stawić czoła sytuacji stresującej.

Opracowanie internetowe.