

DZIECKO I STRES

[Poradnik dla rodziców]

CO TO JEST STRES?

Stres jest to stan ogólnej mobilizacji sił organizmu jako odpowiedzi na silny bodziec fizyczny lub psychiczny, tzw. stresor. Innymi słowy, jest to jakakolwiek zmiana w otoczeniu, która u przeciętnej osoby powoduje pobudzenie emocjonalne, a także wyraźnie przeszkadza w normalnym toku myślenia.

REAKCJA ORGANIZMU NA STRES

Bez względu na to co wywołuje stres, odpowiedź organizmu jest zawsze taka sama:

- Napinają się mięśnie w przygotowaniu do działania.
- Zwężają się źrenice, co powoduje wyostrenie wzroku.
- Blednie skóra, ponieważ krew odpływa do mięśni i mózgu.
- Spowalniają się procesy trawienia, a zaoszczędzona w ten sposób energia wykorzystywana jest do pokonywania zaistniałych trudności.
- Przyspiesza się oddech, co zwiększa dostawę tlenu do krwioobiegu.
- Przyspiesza się bicie serca, a co za tym idzie zwiększa się przepływ krwi.
- Podnosi się poziom cukru we krwi.

Jeżeli problem zostanie rozwiązany, wówczas organizm wraca stosunkowo szybko do normy. Jeżeli natomiast sytuacja nie ulega poprawie, stres narasta powodując wyczerpanie, pogorszenie zdrowia, a także zakłóca zdolność podejmowania rozsądnych decyzji.

OBJAWY STRESU

- Bezsenność / koszmary senne.
- Rozdrażnienie i nerwowość.
- Złość, frustracja, stosowanie przemocy wobec innych.
- Wyobcowanie.
- Apatia.
- Nadmierna aktywność i niepokój.
- Depresja, próby samobójcze, ucieczki z domu.
- Uzależnienia – papierosy, alkohol, narkotyki.
- Niepowodzenia szkolne.
- Częste choroby i zaburzenia trawienia.
- Powtarzające się bóle żołądka, głowy i szyi.
- Nadmierna potliwość.
- Płaczliwość.
- Brak pewności siebie.
- Ogryzanie paznokci.

ŹRÓDŁA STRESU

- Brak systematycznej opieki ze strony rodziców.
- Konfliktowa sytuacja w rodzinie.
- Zła sytuacja materialna rodziny.

- Rozwód lub separacja rodziców.
- Zestresowani rodzice.
- Brak wsparcia ze strony rodziny.
- Nadmierne wymagania ze strony rodziny.
- Nadmiar obowiązków.
- Zbyt mało wolnego czasu.
- Problemy w szkole.
- Obawa przed utratą pozycji w grupie rówieśniczej.
- Możliwość krytyki.
- Oczekiwanie na egzamin / wyniki egzaminu.
- Utrata miłości.
- Choroba.
- Utrata lub śmierć bliskiej osoby.
- Zmiana szkoły lub miejsca zamieszkania.
- Niedożywienie.

SPOSOBY WALKI ZE STRESEM

Zestresowane dziecko wymaga szczególnej uwagi i cierpliwości. Możesz mu pomóc poprzez:

- **Kontakt fizyczny** – przytulanie pomaga dziecku zrelaksować się i buduje jego poczucie własnej wartości.
- **Słuchanie** – rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, naucz go także słów, które mu w tym pomogą, np.: jestem rozdrażniony, poirytowany, itp.
- **Zachęta** – pomóż dziecku znaleźć coś w czym jest dobre i powiedz mu jak bardzo jesteś z niego dumny.
- **Konsekwencja** – ustal reguły postępowania i jednoznaczne ograniczenia. Wbrew pozorom, zapewni to dziecku poczucie bezpieczeństwa i zmniejszy jego frustrację – będzie wiedziało czego się spodziewać w określonych sytuacjach.
- **Aktywność fizyczna** – pomoże mu w rozładowaniu napięcia emocjonalnego.
- **Humor** – żartuj i śmiej się, ułatwi to dziecku dostrzec zabawne strony danej sytuacji.
- **Zapewnienie zrównoważonej diety.**
- **Nagradzanie** – stosuj pochwały i okazuj dziecku, że ci na nim zależy. Pamiętaj, że nagroda nie musi mieć charakteru materialnego.
- **Zaangażowanie członków rodziny i przyjaciół** – poproś członków rodziny i przyjaciół, żeby postarali się poświęcić dziecku trochę swojego czasu. Niech zaproponują wspólną zabawę, wspólne czytanie książki, spacer, itp. Dziecko poczuje wówczas, że jest ważnym członkiem rodziny i że może liczyć na pomoc i wsparcie.