**Jak pomóc dziecku zwalczyć stres?**

Stres w zmiennym natężeniu towarzyszy nam na co dzień i jest konieczny do normalnego funkcjonowania. To stan mobilizacji organizmu potrzebny nam do tego, byśmy stawili czoło zadaniom, wyzwaniom i po prostu życiu. To tak zwany stres pozytywny.

Nie jest on wyłącznie domeną osób dorosłych, stresują się także dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym . Zdarza się, że rodzice bagatelizują stresy dziecka, tymczasem mogą one wpływać destrukcyjnie na samopoczucie psychiczne i fizyczne dziecka. Co, jeśli optymalny poziom stresu został przekroczony? Jak możemy pomóc?

**Dzieci zazwyczaj dają wyraz przeżywanym trudnościom poprzez swoje zachowanie.** Stają się rozdrażnione, niespokojne, czasem nawet agresywne względem siebie i ludzi w otoczeniu. Zdarza się też regresja, czyli “cofnięcie” do wcześniejszego etapu rozwoju, występujące w obszarze jednego zachowania bądź kilku. Dziecko może na przykład ssać kciuk, moczyć łóżko czy płakać bez powodu.

**Ciało dziecka daje sygnały, które powinny wzbudzić czujność rodzica.** Bóle brzucha, bóle głowy, senność… Również brak apetytu powinien być dla nas wskazówką.

**Objawy te mogą sygnalizować problemy natury zdrowotnej lub emocjonalnej.** Trzeba być niezwykle czujnym, aby móc rozróżnić pojedyncze wydarzenia, które nie wymagają szczególnej reakcji i głębszej refleksji, od tych mogących zwiastować głębszy problem. Kary za nieodpowiednie zachowanie, czy wykłady moralne nie pomagają dziecku w stresie a pomysł pozostawienia dziecka samego sobie (tzw. time-out) dodatkowo ten stres może nasilić. Dzieci, bardziej niż dorośli, są wrażliwe na odrzucenie, brak akceptacji i empatii. Niezrozumienie i nieżyczliwa postawa dorosłych (szczególnie rodziców, a także opiekunów/nauczycieli) zrzuca na barki dziecka odpowiedzialność za stresujące sytuacje i powoduje często przygnębiające poczucie osamotnienia.

### 8 sposobów, by pomóc dziecku zwalczyć stres

1. **Samoregulacja** – to umiejętność świadomego regulowania swoich emocji. Osoba, która tego nie potrafi reaguje automatycznie (często nieświadomie) w odpowiedzi na bodziec ze środowiska zewnętrznego: na przykład prezent = radość; upadek = złość, widok czegoś smacznego = chęć natychmiastowego jedzenia, egzamin = stres. Jednak regulacji emocji można się nauczyć. Co ważne, regulacja emocji nie jest równoznaczna z ich wypieraniem bądź zaprzeczaniem im!
2. **Słuchanie** – rodzina najczęściej jest głównym źródłem wsparcia, a zaangażowane słuchanie jest zazwyczaj najlepszym narzędziem rozpoznania problemów. Ważne, by pomóc dziecku zidentyfikować jego niekontrolowane objawy stresu (bezsenność, wahania nastroju, tiki nerwowe, bóle głowy). Dziecko potrzebuje również komunikatów, że jest dla nas ważne, że nie jest samo, że jego objawy nie są niczym złym, lecz służą temu, aby pomóc mu wyrazić niepokój i poradzić sobie z nim.
3. **Poważne traktowanie problemów dziecka** – nawet jeśli problemy dziecka wydają się być nieistotne dla rodzica, dla dziecka są całkowicie realne! Nie wolno śmiać się z dziecka i być obojętnym na jego lęki.
4. **Zmiana rutynowych zwyczajów** – zmiana nawyków może sprawić, że dziecko będzie miało więcej czasu na zabawę, na odpoczynek. Przykładowo, kiedy wraca do szkoły, ważne, by miało czas zająć się zabawą, rysowaniem, byciem z rodziną… Nauka i zadania domowe mogą poczekać.
5. **Czas na nudę** – harmonogram życia rodzinnego jest zazwyczaj przeciążony, a dzieci mają bardzo mało czasu na swobodną zabawę, spacery, nudę. Tymczasem to w tych momentach mogą naładować swoje akumulatory!
6. **Budowanie zaufania** – ważne jest, aby pozwolić dziecku być częścią rozwiązania problemu. Budowanie jego poczucia własnej wartości jest ważniejsze niż wyeliminowanie przyczyny stresu. Czytajcie wspólnie książki o stresie, są na rynku dostępne pozycje dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Wspólna lektura i rozmowa pomogą mu zrozumieć, co się dzieje, i znaleźć rozwiązanie kłopotów.
7. **Czas na relaks** – każdy sam musi znaleźć własny sposób na relaks. Dla jednych jest to rysowanie (np. mandali), dla innych śpiew, aktywność fizyczna, oglądanie filmu, czytanie książki, leżenie i myślenie o niczym.
8. **Naucz dziecko prosić o pomoc** – warto pokazać dziecku, że rodzice są dla niego wsparciem, że są obecni, dostępni. To rodzic powinien ocenić, czy wspólnie z dzieckiem znajdzie rozwiązanie problemu, czy też będzie potrzebna pomoc specjalisty (np. pediatry, psychologa).

**Książka, którą warto przeczytać:**

„Jak zrozumieć małe dziecko”- Aga Nuckowska, Ewa Krogulska

Warto również wysłuchać na – You Tube

Doradca Rodzicielski – Mariola Kurczyńska

„Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem”.