

Jak pomóc dziecku zwalczyć stres?

Małe dzieci (0-6 lat) często nie potrafią precyzyjnie opisać słowami swoich problemów czy lęków, nie potrafią analizować rozwiązań, a nawet prosić o pomoc. Tylko uważny i zaangażowany dorosły może uchronić je od stresu. Sukces zależy od dorosłych, którzy dostrzegają oznaki, identyfikują problemy, słuchają, pocieszają i przytulają. Jeśli stres dziecka jest wynikiem przebywania w żłobku czy przedszkolu, należy skontaktować się z wychowawcą, porozmawiać o swoich obawach i spróbować dowiedzieć się, co jest przyczyną tego stanu rzeczy. Najważniejsze, by zapewnić dziecku, że jest się z nim, że może liczyć na pomoc. I zachować spokój.

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.

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 (bezsenna, 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.
5. **Czas na nudę** – harmonogram życia rodzinnego jest zazwyczaj przeciążony, a dzieci mają bardzo mało czasu na swobodną zabawę, spacer, 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 przedszkolnym. Wspólne rozmowy 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, dla innych śpiew, aktywność fizyczna, oglądanie bajek, zabawy dowolne.
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).