

Jak radzić sobie ze stresem u dzieci cz. II



W drugiej części artykułu zapoznam Państwa z wskazówkami, które stanowią działanie profilaktyczne w radzeniu sobie ze stresem u dzieci. Pamiętajcie Drodzy Rodzice, że gdy dziecko Ci ufa zwierza się ze swoich problemów albo przynajmniej nie kryje swoich emocji. Pozwala Ci to na reakcję, która wcale nie ma polegać na rozwiązywaniu problemu dziecka, ale na jego wsparciu i zachęceniu, aby samo spróbowało sobie z nim poradzić.

Aby tego dokonać :



1. Uświadamiaj i słuchaj

Twoje dziecko potrzebuje czuć, że jest dla Ciebie ważne i że może liczyć na Twoje wsparcie. Zalecamy być na każdym kroku uświadamiać je, że uczucia, które odczuwa, nie są złe. Nawet jeśli chodzi o płacz czy rozdrażnienie. Należy uświadamiać dzieci, iż emocje te są niezbędne by wyrazić swoje obawy i pomagają by sobie z nimi poradzić.

Zatem nie mów dziecku, że „nie ma powodu do płaczu”, nawet jeśli chodzi o tak błahę dla Ciebie powody jak zgubienie części ulubionej zabawki.

2. Traktuj je poważnie

Sytuacje, które w naszej ocenie mogą wydawać się wręcz zabawne, mogą dla dziecka być niesamowicie istotne. Bowiem jako osoby dorosłe inaczej patrzymy na sprawdzian w szkole, rywalizację z rówieśnikami na oceny czy też współzawodnictwo na podwórku.

Jeśli dziecko o czymś Ci opowiada, to prawdopodobnie jest to dla niego bardzo ważna sprawa. A gdy przy tym zauważasz jego zaangażowanie w opowiedzenie Ci tej sytuacji ze szczegółami i przejęciem w głosie, możesz mieć wręcz pewność, że nie jest to dla Twojej pociechy błaha sprawa. Dlatego wysłuchaj z takim samym zaangażowaniem jakie przejawia dziecko i potraktuj je poważnie.

3. Nigdy nie wyśmiewaj problemów Twojego dziecka

Gorsza ocena w szkole, kłótnia z kolegą, za dużo zadań domowych czy plama na ulubionej koszulce. Jako dorośli potrafimy ocenić istotność problemu, kiedy dla dziecka to czasami wręcz koniec świata. Niezwykle ważne być przy nim w takich momentach, porozmawiać o tym co go trapi, nawet jeśli uważamy problem za banalny.

4. Pamiętaj o relaksie



W zależności od wieku dziecka, potwierdzamy, że obowiązki od pewnego momentu są bardzo ważne. Jednak nie mniej istotny jest odpoczynek i relaks. Nie warto przytłaczać dziecka masą dodatkowych zajęć. Pozwól mu zapomnieć na chwilę o obowiązkach i znaleźć swój sposób na odpoczynek i relaks.

Może być to malowanie, oglądanie filmu czy wspólna zabawa. Ustal przy tym wcześniej zakres obowiązków, czas potrzebny na ich wykonanie oraz sposób, w jaki należy je wykonać. A potem wyznacz czas wolny.

Nie zmieniaj Waszych planów, jeśli nie ma takiej konieczności. Dzieci nie lubią zmian. Powtarzany codziennie harmonogram dnia daje im poczucie bezpieczeństwa.

5. Buduj zaufanie

Mamy tutaj na myśli nie tylko zaufanie do Ciebie, ale również do samego siebie. W momencie kiedy pomożesz dziecku je wzmocnić, wyeliminowanie przyczyn stresu będzie prostsze.

Wspieraj dziecko w zrozumieniu co się dzieje, a także daj mu możliwość zastanowienia się nad znalezieniem rozwiązania. Zapewne niezwykle ważne dla Twojego dziecka, ale i Ciebie jest by umiało i chciało się przed Tobą otworzyć. Dokonasz tego będąc przy nim i poprzez komunikowanie mu tego w jasny i zrozumiały sposób. Nawet codziennie powtarzaj dziecku, że może Tobie zaufać, że zawsze, bez względu na wszystko, może na Tobie polegać, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc. Okazane wsparcie zaprocentuje zaufaniem – a zaufanie – pomoże w walce ze stresem.

Podsumowując wskazówki dotyczące wspieranie dziecka w radzeniu sobie ze stresem pamiętajcie Drodzy Rodzice, że:

- Twoje dziecko, tak samo jak Ty, narażone jest na czynniki stresogenne. Tego nie jesteś w stanie zmienić. Twoim zadaniem jest natomiast zadbać o to, by Twoje dziecko dzięki prawidłowemu rozwojowi i Twojemu wsparciu było w stanie sobie z tym stresem poradzić.
- Traktuj problemy swojego dziecka równie poważnie jak ono samo. Nie bagatelizuj przy tym ani sytuacji, która jest dla niego trudna, ani emocji, które odczuwa.
- Metoda „akumulatora miłości” powinna wejść na stałe do Waszego rozkładu dnia. To dla dziecka ukojenie i wzmocnienie emocjonalne (z cz. I artykułu*).



shutterstock.com • 1007805916

***Akumulator miłości** - by codziennie naładować „akumulator miłości” swojego dziecka, poświęć mu 110% swojej uwagi i w danym momencie skupić tylko na nim. Odkładając na bok telefon, telewizję, Internet. W tym czasie bawisz się z dzieckiem i przytulasz je. Poświęć mu na ten bliski kontakt z Tobą nie mniej niż 15 minut. A

najlepszy efekt dają dwie, trzy takie sesje dziennie. Po takim czasie możesz spokojnie zająć się swoimi obowiązkami. Dziecko natomiast nie będzie już tak absorbujące, gdyż poczuje się kochane i bezpieczne.

- Pamiętaj, że stres gromadzi się również w ciele dziecka. Dlatego zadbaj o odpowiednią ilość ruchu, podsuwaj wodę do picia i naucz dziecko odprężenia w formie tańca albo śpiewania.

Bibliografia:

1. M. Kurczyńska, *101 Porad rodzicielskich*, Edukacja Rodzicielska, Wrocław 2019;
2. <https://pixabay.com/pl/>