



Jak radzić sobie ze stresem u dzieci cz. I

Szerzenie się pandemii COVID-19, jak podkreślają specjaliści, może być bardzo stresujące dla wielu osób. Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, ale i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

W niniejszym artykule zapoznam państwa z stosunkowo łatwymi sposobami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami dla naszych najmłodszych domowników. Gdyż należy pamiętać, że dziecko tak samo jak jego dorosły opiekun narażone jest na czynniki stresogenne. Naszym zadaniem jest zadbać o to, by Twoje dziecko dzięki Twojemu wsparciu, było w stanie sobie z tym stresem poradzić. W tym celu niezwykle ważne jest traktowanie problemów swojego dziecka równie poważnie jako ono same. Nie należy bagatelizować sytuacji, która jest dla niego trudna, ani też emocji, które odczuwa.

Źródłem stresu na kilkulatka, obok obecnych obostrzeń, może być każdy konflikt oczekiwań dziecka z oczekiwaniami innych. Na przykład:

- kiedy ma posprzątać zabawki, a chce się jeszcze bawić;
- kiedy chce jechać na rowerze, a nadal się przewraca;
- kiedy trzeba się ubrać, a nie ma na to ochoty;
- kiedy mama wraca do pracy;
- kiedy tata wyjeżdża na delegację;
- kiedy rodzice się ze sobą kłócą;
- kiedy w domu pojawiają się nowi goście lub ludzie;

- czy kiedy w przedszkolu przechodzi do grupy starszaków.

Każda taka sytuacja może wywołać u dziecka mniejszy lub większy stres, którego nie da się uniknąć. Zadaniem rodzica, nie jest zapewnić dziecku życie bez stresu, lecz oswojenie i nauczenie dziecka, jak sobie ze stresem efektywnie poradzić, a nawet jak wykorzystać ten stres jako siłę napędową do działania. Z kolei bezstresowe wychowanie nie przygotowuje potomka do radzenia sobie nawet z codziennością w dorosłym życiu. Już dzisiaj masz wpływ na to czy Twoje dziecko będzie człowiekiem bojaźliwym i niezaradnym czy też szczęśliwym i osiagającym sukcesy. Nieodłącznym tego elementem jest umiejętność radzenia sobie ze stresem i wyzwaniem już od najmłodszych lat. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że wyróżniamy dwa rodzaje stresu: pozytywny i negatywny. Pierwszy z nich motywuje do stawiania czoła wyzwaniom, drugi stanowi taką ilość stresu, która wywiera niekorzystny wpływ na nasze zdrowie i psychikę.

O tym czy osiągnął on u dziecka szkodliwy poziom, wskazują następujące objawy:

1. Utrata apetytu lub apetyt wzmożony, wręcz objadanie się;
2. Rozdrażnienie u dziecka;
3. Płacz bez konkretnej przyczyny;
4. Kłopoty z zasypianiem, a nawet bezsenność lub budzenie się w nocy;
5. Nagłe psychosomatyczne reakcje, np. bóle brzucha, gorączka, biegunka, bóle głowy;
6. Zamykanie się w sobie;
7. Agresja. Np. wobec rodziców, rodzeństwa, rówieśników;
8. Autoagresja – czyli bicie samego siebie;
9. Problemy z wypróżnianiem się.

Jeśli chcesz zapobiec występowaniu nadmiernego stresu u dziecka, polecam Ci skorzystanie z kilku metod. Chociaż poniższe wskazówki mogą wydać Ci się na pierwszy rzut oka banalne, to dla dziecięcego umysłu pełnią ogromnie ważną funkcję i mają duże znaczenie.



1. **Nawodnienie**

Zadbaj u dziecka o uzupełnienie elektrolitów. Jeśli dziecko nie lubi pić samej wody dodaj do niej sok z cytryny lub pomarańczy. Taki napój nawadnia zarówno mózg jak i układ nerwowy, dzięki czemu organizm wraca do równowagi. A dobrze nawodniony organizm jest bardziej odporny na stres.

2. **Oddech**

Naucz dziecko świadomego oddechu. Najlepszy efekt zapewnia nauka poprzez zabawę, np. poprzez dmuchanie na wiatraczek, piórko lub skrawek papieru, nadmuchiwanie balonika. Możesz także zagrać z dzieckiem w „syczącego węża”. W tym celu połącz się z dzieckiem na podłodze i w pozycji leżącej nabierzcie powietrza w taki sposób, by wasze brzuchy urosły. Następnie wypuście powietrze poprzez zaciśnięte żęby naśladując tym samym syczenie węża. Wygrywa ten, kto dłużej syczał 😊

3. **Zmiana pozycji ciała**

Ciało dziecka odczuwa każdy stres i napięcie o wiele intensywniej. Kiedy dziecko jest zestresowane, najczęściej przyjmuje nieruchomą pozycję ciała. Aby uwolnić je od stresu i napięć, należy zadbać o relaks dla ciała. Zmiana pozycji ciała powoduje odblokowanie fizyczne i uwolnienie ciała od stresu. Zatem polecam rozluźnienie napiętych mięśni ramion i klatki piersiowej oraz dłoni, uniesienie głowy, wyprostowanie sylwetki, jak również turlanie, jazdę na rowerze, skakanie, wspólną gimnastykę z dzieckiem.

4. **Śpiewanie**

Głośne śpiewanie rytmicznej, zabawnej piosenki dotlenia mózg. Poza tym pozwala skupić się na słowach i melodii, a nie na sytuacji stresowej. Nieważne jest oczywiście czy umiesz dobrze śpiewać. Ważne, by po prostu śpiewać razem z dzieckiem.

5. **Taniec**

Efektywnie pozbyć się napięcia z ciała pozwala również taniec z dzieckiem, najlepiej do szybkiej, rytmicznej muzyki.

6. **Intensywny ruch fizyczny**

Każda forma ruchu, która prowadzi do fizycznego zmęczenia, powoduje uwalnianie się tzw. „hormonu szczęścia”, czyli endorfin. Zatem zdecydowanie polecam aktywność fizyczną.

7. **Akumulator miłości**

Ważne byś codziennie naładował „akumulator miłości” swojego dziecka. Aby tego dokonać trzeba poświęcić dziecku 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.

W kolejnych punktach zajmiemy się tym co wpływa na wzrost poziomu stresu dziecka i tym czego należy unikać.

8. **Urządzenia elektroniczne**



Komputer i telewizja tylko pozoru zapewniają dziecku odprężenie i relaks. Można by pokusić się o stwierdzenie, że to wręcz wielka pułapka. W rzeczywistości szybko zmieniające się obrazy to silne stresory dla dziecka. Mózg i układ nerwowy dziecka nie radzą sobie z taką ilością pikseli, dźwięków i emocji. A zbyt duża ilość

bodźców powoduje dla organizmu naszych pociech silny stres. Dlatego zalecamy przestrzeganie ograniczeń czasowych i wiekowych.

Jak wskazuje pediatra dr Anna Dudek, dzieci poniżej 3 roku życia w ogóle nie powinny oglądać telewizji i korzystać z komputera. W grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem około 60 minut. Nastolatkom zaleca się do 2 godzin dziennie.

9. **Słodycze**



Z dużym prawdopodobieństwem kiedy dasz dziecku czekoladkę, jego nastrój się poprawi – ale tylko na chwilę. Zatem jest to kolejna pułapka. W ten sposób uczysz dziecko, że na radzenie sobie ze stresem wystarczy zjeść coś słodkiego. Prowadzi to w konsekwencji do uzależnienia od słodyczy czy późniejszych zaburzeń odżywiania. Zwiększa ryzyko rozwoju groźnych chorób cywilizacyjnych, jak anoreksja, bulimia, otyłość i cukrzyca.

Chcąc zapewnić dziecku właściwą ochronę pamiętajmy, że najlepszym rozwiązaniem jest profilaktyka!

Bibliografia:

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