**„Stres u dziecka. Skąd się bierze i jak mu pomóc?”**

Stres jest nierozerwalnie związany z naszym życiem. Jest stanem psychicznego i fizycznego napięcia, które mobilizuje do działania, motywuje do podejmowania aktywności. Pod warunkiem, że jego intensywność jest na tzw. „bezpiecznym poziomie”. Jednak zbyt intensywny i długotrwały działa na organizm szkodliwie**.**

Objawami przewlekłego stresu u dziecka są najczęściej dolegliwości somatyczne. Są to: bóle głowy, zawroty i omdlenia, bóle brzucha i wymioty, bóle całego ciała, zgrzytanie zębami. Kiedy obserwujemy u dziecka częste, nawracające bóle, to w pierwszej kolejności powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

Natomiast po wykluczeniu przyczyn fizycznych, należy poszukać odpowiedzi na następujące pytania: od kiedy dziecko mówi o bólu, czy ból można powiązać z konkretną sytuacją, co dzieje się wcześniej zanim zacznie odczuwać ból. Spokojna rozmowa z dzieckiem powinna dać pełniejszy obraz sytuacji i pomóc w poradzeniu sobie z nią.

O przeżywanym napięciu może świadczyć równieżnagła zmiana dotychczasowego zachowania dziecka. Kiedy dziecko np. z pogodnego i spokojnego, staje się drażliwe, płacze, zachowuje się agresywnie lub zmiana przebiega w drugą stronę, to warto poszukać przyczyny tej zmiany i udzielić dziecku wsparcia.

Stres może też objawiać m.in..: nadmiernym apetytem lub jego brakiem, apatią, ciągłym poirytowaniem, wybuchami gniewu, obgryzaniem paznokci, wyrywaniem włosów, lękami i koszmarami nocnymi, trudnościami w koncentracji uwagi, niechęcią do zabaw i innych aktywności fizycznych.

**Przyczyną stresu u dziecka mogą być**:

* zmiany zachodzące w jego życiu. Każda zmiana, nawet ta przyjemna, jak np. przeprowadzka do nowego domu, gdzie dziecko będzie miało swój własny pokój, wymaga dostosowania się do nowej sytuacji i na jakiś czas dezorganizuje poukładaną, bezpieczną codzienność. Zmiany w życiu dziecka warto wprowadzać stopniowo i powoli.
* konflikty występujące w rodzinie, w szkole lub w przedszkolu, bądź w innej sytuacji społecznej. Konflikty wywołują w dziecku poczucie niepewności, burzą jego wewnętrzny spokój. Przyczyniają się do osamotnienia, zachwiania poczucia własnej wartości.
* nadmierna ilość zajęć w czasie wolnym**.** Brak lub znaczne ograniczenie czasu na swobodną zabawę nie sprzyja zdrowiu psychicznemu. Dobrze jest zachować równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem. Tak, aby młody organizm mógł się regenerować i z dodatkowymi siłami ruszać na poznawanie świata.
* presja osiągnięcia sukcesu, którą szczególnie można zaobserwować w sytuacjach szkolnych. Nacisk na ciągły rozwój, na sprostanie oczekiwaniom rodziny, nauczycieli  i innych ważnych dla dziecka dorosłych, może powodować przemęczenie i napięcie. Taka sytuacja jest szczególnie trudna dla dziecka, które z przyczyn niezależnych od siebie, nie jest w stanie zrealizować tych oczekiwań.
* duża ilość czasu spędzanego na korzystaniu z TV, Internetu, gier komputerowych. Intensywność bodźców odbieranych przez dziecko w tej sytuacji powoduje ciągłą stymulację, co sprzyja wzrostowi wewnętrznego napięcia, powoduje rozdrażnienie  i złość.

To, czy dana sytuacja będzie stresująca, czy też nie dla dziecka zależy od wielu czynników, między innymi od jego indywidualnych predyspozycji. Znaczenie mają tutaj cechy osobowościowe dziecka, posiadane umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, kompetencje społeczne i emocjonalne, a przede wszystkim od najbliższego środowiska, czyli dorosłych, którzy powinni wspierać dziecko w trudnej sytuacji.

**Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie ze stresem?**

* Wspieraj swoje dziecko, rozmawiaj z nim o jego sprawach, pozwól przeżywać mu trudne uczucia, pomóż w nazywaniu tego, co przeżywa. Używaj pochwał, wyrażaj swoją dumę i zadowolenie, szanuj swoje dziecko. W ten sposób pokazujesz, że dziecko jest dla ciebie ważne, okazujesz jemu miłość i akceptację.
* Zadbaj o sprawność fizyczną dziecka i jego sen. Ćwiczenia fizyczne działają wzmacniająco na ciało i psychikę. Obniżają poziom frustracji pod warunkiem, że nie są nastawione na zbyt dużą rywalizację. Natomiast sen zapobiega zmęczeniu, dzięki niemu organizm regeneruje się, nabiera sił, co z kolej przekłada się na codzienne funkcjonowanie.
* Zadbaj o siebie. Rodzic potrafiący rozpoznać i wyrazić swoje uczucia i potrzeby, uczy dziecko, jak mówić o sobie, o swoich lękach, niepokojach. Spokój i cierpliwość rodzica pomaga dziecku w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.
* Naucz dziecko odpoczywać, relaksować się. Warto wspólnie z dzieckiem poszukać właściwej formy wypoczynku. Jedni odpoczywają słuchając spokojnej, relaksującej muzyki, inni czytając książkę. Dobrze jest znaleźć swój sposób na odpoczynek. Można też nauczyć dziecko odprężania się, poprzez kilkukrotne napinanie i rozluźnianie kolejnych części ciała (rąk, nóg). Relaksacja pomaga obniżyć poziom adrenaliny i zmniejsza napięcie mięśni, obniża stan pobudzenia.

**Jeżeli pomimo podejmowanych działań, obserwujesz u dziecka niepokojące objawy, warto skorzystać z pomocy psychologa bądź psychoterapeuty.**