

O stresie słów kilka...do rodziców

1. Stres – niszczy czy mobilizuje?

Stres to reakcja organizmu na znaczące dla nas bodźce z otoczenia. To relacja pomiędzy naszymi możliwościami, a tym, czego wymaga od nas sytuacja. Stresem nazywamy również coś, co nas dotyka, wywołując napięcie i silne emocje. W wyniku jego działania człowiek przygotowuje się do decyzji: walczyć czy uciekać?

Napięcie może mieć na nas też pozytywny wpływ – dzięki niemu sprawniej myślimy, budujemy logiczne wypowiedzi, wpadamy na błyskotliwe pomysły, szybko znajdujemy rozwiązanie problemu.

Przypomnij sobie jednak sytuacje, w których stres cię nie mobilizował, ale paraliżował. Kiedy czułaś się pobudzona, pełna **lęku** i niepokoju, twoje serce zaczynało bić szybciej, ciśnienie krwi wzrastało, z nerwów bolała cię głowa lub brzuch.

Twoje dziecko, jest w trakcie nauki radzenia sobie ze skrajnymi emocjami, czasem nie potrafi racjonalnie sobie czegoś wytłumaczyć. Nie umie jeszcze szukać najlepszego rozwiązania i wyjścia z trudnej sytuacji. Ale możesz je tego nauczyć! Jeżeli ukształtujesz jego psychikę i pokażesz **jak radzić sobie ze stresem**, wpłyniesz na jakość jego życia w przyszłości.

2. Skąd bierze się stres?

Rolą rodzica nie jest sprawiać, aby dziecko miało życie pozbawione trosk – w końcu czekają je różne sytuacje, na które nie będzie miało wpływu. Jego zadaniem jest nauczanie swojego dziecka, jak radzić sobie z silnymi emocjami i nie poddawać się w chwilach stresu.

Jeżeli twoje dziecko ciągle się boi, skarży się na **ból głowy**, **brzucha**, ma dolegliwości żołądkowe, jest apatyczne, ma **problemy ze snem**, jest zamyślane, **zgrzyta zębami**, nie ma apetytu lub bez większego uzasadnienia płacze, może to świadczyć o problemach emocjonalnych, których źródła należy upatrywać w stresie.

Skąd bierze się on w dziecku? Najczęstszymi powodami są poważne zmiany, z którymi nie potrafi sobie poradzić: **rozwód rodziców**, **zmiana szkoły**, przeprowadzka do innego domu, **pojawienie się młodszego rodzeństwa**, wypadek, choroba członka rodziny, pandemia, nadmierna izolacja, problemy w szkole. Brak akceptacji siebie, wykluczenie przez grupę jest dla nastolatka głównym stresorem.

Może być też wynikiem konfliktów z rówieśnikami, dorosłymi, bliskimi osobami np. rywalizacji, zazdrości, agresji, poczuciem odrzucenia, mniejszej atrakcyjności, kompleksów, słabego poczucia wartości, braku wiedzy, niezrozumienia, presji grupy, potrzeby sukcesu o których to młody człowiek obawia się powiedzieć dorosłemu.

Źródłem stresu dla nastolatka może być także nadmierna ambicja i **presja** ze strony rodziców. Każdy chce dla swojego dziecka jak najlepiej, pragnie wychować je tak, by miało jak najlżej w dorosłym życiu.

Jednak wysokie wymagania, nadmiar obowiązków, oczekiwania, którym nie każdy jest w stanie sprostać, prowadzą do permanentnego stresu, który może skutkować **nerwicą**.

3. Po pierwsze – ciepło

Poczucie bezpieczeństwa to podstawa relacji z dzieckiem. Rozmawiaj, nie bój się okazywać uczuć i chwał, bez względu na to czy ma 5, 9 czy 15 lat. Niech czuje, że zawsze może na ciebie liczyć

Szczęśliwy dom daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. To miejsce, w którym nie boi się ono o czymś powiedzieć, do czegoś przyznać, w którym jest czas na rozmowę, obowiązki, ale też zabawę, odpoczynek.

Okazywanie uczuć, zapewnianie o tym, że się kocha, że ktoś jest najważniejszy na świecie, nie jest niczym złym. Wręcz przeciwnie – buduje zaufanie i jest kluczowe dla rozwoju psychoemocjonalnego

4. Po drugie – rozmowa

Jeżeli widzisz, że twoja pociecha zachowuje się nieswojo i podejrzewasz, że zmagą się z jakąś trudnością, postaraj się znaleźć przyczynę jej złego samopoczucia. Najprostszym rozwiązaniem jest zawsze rozmowa.

Nie wypytuj dziecka o problem, bo może dojść do tego, że obawiając się twojej reakcji, zamknie się w sobie jeszcze bardziej. Staraj się tak prowadzić rozmowę, by dowiedzieć się, co martwi twoją córkę, syna, czym się przejmujesz, jakich nowych doświadczeń nabył, co może być niezrozumiałe co budzi skrajne emocje.

Pomocna może okazać się zabawa razem spędzony czas, lub wspólna praca podczas której łatwiej jest dowiedzieć się pewnych rzeczy. Jeżeli jednak młody człowiek nadal jest bardzo zamknięty w sobie i wiesz, że może być to problem, z którym sama sobie nie poradzisz, koniecznie udaj się do pedagoga szkolnego lub psychologa.

5. Po trzecie – konsekwencja

Uważaj przy dziecku na to, jak mówisz o swoich dorosłych sprawach. Coś, co dla ciebie jest błahę, dla zbierającego doświadczenia nastolatka może zapaść w pamięć i zaniepokoić. Pamiętaj również o tym, że dzieci bacznie obserwują dorosłych, są niezwykle krytyczne wobec autorytetów i uczą się głównie od nas pewnych reakcji i zachowań.

To, jak podchodzisz do różnych problemów – czy od razu się denerwujesz, czy szukasz rozwiązania – pokazuje najmłodszemu domownikowi **strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych**.

6. Stres jest nieunikniony

Nie unikniemy napięcia w codziennym życiu i nie ochronimy przed nim naszych dzieci. Dlatego ważne jest, by zadbać o emocje dziecka i nauczyć je umiejętności radzenia sobie z nimi. Uodparnianie na stres jest przejawem dbałości o higienę psychiczną i zdrowie.

Istotne jest wysypianie się – [sen](#) przywraca równowagę, wycisza zmysły, uspokaja. Zdrowa dieta. Odpoczynek.

Najważniejsze jednak jest, by wzmocnić [poczucie wartości](#) swojego dziecka. Wtedy będzie silne i będzie wierzyło, że jest wartościowym człowiekiem. Naucz się chwalić, dostrzegaj małe sukcesy i mów o nich.

Stosuj **pozytywne wzmocnienia**, czyli komplementuj, zauważaj, doceniaj **pożądane** zachowania. Szanuj jego odrębne zdanie, podejście, wybory... nie oceniaj, nie narzucaj. To wszystko spowoduje, że dziecko będzie potrafiło radzić sobie ze słabościami, a mając pełne zaufanie do rodzica, zwróci się do niego z problemem, którego samo nie będzie w stanie rozwiązać, nawet jak będzie miało 17 lat!