

- skupienie uwagi i myśli wokół tego, w czym jest się dobrym,
- sen - odpoczynek uspokaja nerwy,
- pozytywne myślenie,
- skorzystanie ze specjalistycznej pomocy.

#### **POLEPSZ STAN FIZYCZNY DZIECKA:**

**Warto zadbać o dobrą kondycję fizyczną dziecka. Pełni ona ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem.**

Zadbaj o:

- **DOBRY SEN DZIECKA**, m.in.: zwróć uwagę, aby przed snem (pół godziny wcześniej) nie korzystało z komputera, telefonu, czy odbiornika telewizyjnego.
- **WSPÓLNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**(np. krótka wycieczka rowerowa, spacer, gra w piłkę itd.).
- **ZDROWE ODŻYWIENIE** - stres osłabia organizm, zdrowe odżywianie i wspólne jedzenie posiłków wzmacnia siły witalne i jest okazją do rozmowy,
- **CHWILE RELAKSU** - robiąc dziecku nawet krótką przerwę na rzeczy, które sprawiają mu przyjemność, możesz zapobiec nawarstwianiu się stresu.

**Ważne jest również, aby:**

- **AKCEPTOWAĆ DZIECKO TAKIM, JAKIE JEST** - Akceptacja dziecka, jego temperamentu, uczuć, emocji, potrzeb, możliwości i wyborów jest podstawą do wsparcia go we wszystkich codziennych trudnościach. Polega ona na przyjęciu, że dziecko ma prawo do bycia sobą w każdym obszarze jego doświadczenia. Akceptacja to zdolność powiedzenia dziecku: „Kocham cię takim, jakim jesteś”. (niezależnie od tego, jakie masz stopnie i oceny z zachowania, jak poszła Ci klasówka z historii, co lubisz, a co sprawia Ci trudności). Oczywiście nie akceptuję naruszania granic moich czy innych, ale jestem świadomym dorosłym i wiem, że to ja mam nauczyć Cię umiejętnie wyrażać swoje emocje i komunikować się z innymi.

Warto pamiętać o tym, że wspomaganie emocjonalnego rozwoju dziecka jest podstawą jego całościowego rozwoju. Oznacza to, że kiedy jako rodzice pomagamy dziecku radzić sobie ze stresem, wspieramy go w obszarze codziennych doświadczeń. Od zdolności emocjonalnych i siły psychiki naszych pociech zależy ich rozwój społeczny i poznawczy, czyli wszystko to, co definiuje ich życie teraz i w przyszłości.

# Jak rodzic może pomóc nastolatkowi radzić sobie ze stresem



Życie współczesnych nastolatków z całą pewnością jest trudniejsze, niż może się na pierwszy rzut oka wydawać. Oprócz normalnych w wieku dojrzewania zmienności nastroju, trudności związanych z kształtowaniem się osobowości i tożsamości oraz problemów z zaakceptowaniem zmian zachodzących w ciele, współczesny nastolatek jest narażony również na presję związaną z ideałami promowanymi w mediach społecznościowych. Na zdrowiu psychicznym nastolatków piętno odcisnęła także epidemia koronawirusa (COVID-19).

Stwierdzenie, że stres jest nieodłączną częścią naszego życia wydaje się oczywiste. Trudno sobie wyobrazić życie bez sytuacji stresujących. O ile dorośli mają wypracowane – bardziej lub mniej skuteczne – strategie na poradzenie sobie z tym stanem, o tyle nastolatki potrzebują naszego wsparcia.

### Czym zatem jest stres?

Stres jest reakcją naszego organizmu na trudności pojawiające się w życiu codziennym. Sytuacje te mogą wywoływać w nas poczucie zagrożenia, lęk przed czymś lub kimś, brak pewności siebie oraz emocje takie jak: smutek, rozdrażnienie, złość, przygnębienie, niepewność, czy napięcie. Warto, zatem poznać jego przyczyny.

### Przyczyny powstawania stresu u nastolatków, to m.in.

- brak wiary w swoje możliwości (np. na pewno nie dam sobie rady, inni są lepsi),
- trudności w radzeniu sobie z emocjami, np. takimi jak: złość, agresja, frustracja, smutek, lęk, konfliktowość, wycofanie się z kontaktów z otoczeniem,
- oczekiwanie porażki (np. wiem, że mi się nie uda, nie ma co się starać i tak będzie źle),
- stawianie sobie nierealistycznych celów, nieumiejętne szacowanie wyzwań lub zobowiązań. Nakładanie na siebie presji (zakładanie wykonania zadania zajmującego miesiąc w tydzień),
- stawianie sobie zbyt wysokich wymagań (np. nigdy nie jest dość dobrze, trzeba ciągle podnosić sobie poprzeczkę), ciągle niezadowolenie z efektów, nieumiejętność cieszenia się z drobnych sukcesów,
- pomijanie powodów do zadowolenia (np. ciągle coś muszę, powinienem, małe sukcesy się nie liczą),
- złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami, choroba),
- zbyt mało czasu na relaks (pojawiające się poczucie winy, że się nie uczę lub nie pracuję - marnuję czas na nieważne sprawy).

### Po czym poznać, że dziecko przeżywa permanentny stres?

Mogą to być symptomy:

- **psychiczne:** lęk, irytacja, złość, obniżony nastrój, negatywne myśli,
- **fizyczne:** ból głowy, żołądka, kołatanie serca, zaburzenia apetytu, snu, koncentracji, pocenie się,
- **zachowania:** sięganie po alkohol i inne używki, spadek aktywności fizycznej, nadmierne oglądanie telewizji, przesiadywanie w Internecie, kompulsywne jedzenie.

### W jaki sposób udzielić wsparcia zestresowanemu dziecku:

- zachęć dziecko do podzielenia się trudnością. Wybierz na rozmowę odpowiednie miejsce i czas - zadbaj o poufność spotkania, niech nie będzie to rozmowa w pośpiechu, (nie odbieraj telefonów, e-maili itp.). Staraj się zrozumieć jego uczucia, pomóż mu je nazwać i poznać źródło jego trudności. Zastanów się, dlaczego tak się czuje.
- porozmawiaj z dzieckiem na temat problemowej sytuacji,
- powiedz dziecku, że każdy z nas mierzy się z trudnościami. Z powodu stresu trudności mogą wydawać się nam większe, niż są w rzeczywistości. To sprawia, że unikamy rozwiązania problemu uważając, że jest on ponad nasze siły. Z powodu stresu możemy również wpaść w pułapkę negatywnego myślenia o sobie, co pozbawi nas wiary w możliwość zmiany sytuacji,
- zapewnij o swoim wsparciu i pomocy,
- nie bagatelizuj doświadczeń dziecka,
- opracuj wspólnie z dzieckiem plan pokonania trudności/rozwiązania problemu, a jeśli stan dziecka nie ulega poprawie, skorzystaj z profesjonalnej pomocy i konsultacji z psychologiem.

### Przykładowe strategie poradzenia sobie ze stresem:

- zrobienie sobie drobnej przyjemności,
- rozmowa z bliską osobą na temat problemu,
- wzięcie kilku głębokich oddechów i powiedzenie "dam sobie radę",
- wykonanie kilku ćwiczeń fizycznych,
- zadbanie o relaks, np. spacer, słuchanie ulubionej muzyki, wyjście do kina,
- spotkanie z przyjaciółmi,