

STRES U DZIECI

Jeszcze niedawno mało kto zastanawiał się jakie skutki ma stres u dzieci. Współczesne dzieci mają go pod dostatkiem, choć nie zawsze zdają sobie z tego sprawę, jak również my- dorośli.

Najczęstszymi przyczynami stresu u dziecka jest ogromny nacisk na wiedzę encyklopedyczną. Zamiast rozwijać umiejętności społeczne. Przedszkolak pręcej czy później nauczy się czytać, liczyć, pisać, jednak co mu po tym jak nie będzie umiał nawiązywać prawidłowych relacji rówieńczych. Co mu po tym jak większość czasu w domu spędza przed ekranem? Brak zabaw swobodnych, gdzie dziecko ma możliwość przetestowania różnych relacji rówieńczych, jest czynnikiem wywołującym stres u dziecka, a im mniejsze umiejętności tym większy stres.

Żyjemy w szybkim tempie, dzieci o wiele mniej czasu spędzają na świeżym powietrzu, a więcej przed ekranami, a prawda jest taka, że ilość czasu spędzanego przed ekranem zależy wyłącznie od decyzji dorosłych.

Jak pomóc zestresowanemu dziecku?

- Ustalenie zasad korzystania z ekranów i nowoczesnych technologii. Telefon nie powinien być zabawką dostępną na wyciągnięcie ręki. Nie musi być umilaczem czasu podczas jazdy samochodem, w kolejce. Warto go zastąpić muzyką, książkami, zabawkami, audiobookami lub nudą.
- Milczenie (cisza), np. podczas jazdy samochodem. Ono ma wielką moc kojącą nerwy.
- Odpowiednia ilość snu o wyznaczonej porze .Wypoczynek mózgu daje szansę na poradzenie sobie ze stresem.
- Więcej ruchu, zabaw na świeżym powietrzu
- Stawianie czoła problemom, a nie uciekanie przed nimi, co nie oznacza, że dorośli mają za dzieci rozwiązywać te problemy. Bardzo pomocne jest pokazanie, że problem może być szansą na coś nowego, ciekawego. Takie podejście bardzo wspiera odporność psychiczną.
- Udział w wiecznym wyścigu dzieci generuje u nich stres. Dziecko nie musi być we wszystkim najlepsze, ma prawo być przeciętne.

- W obecnych czasach dzieci bardzo szybko się poddają, irytują, a porażki są ogromnym stresem. Dlatego ważne, żeby dziecko odczuwało pozytywne komunikaty i ukazanie mu, że początki bywają trudne. Rolą dorosłych jest wsparcie dziecka i pokazanie mu jak małymi krokami dojść do celu.
- Chcąc się czegoś napić w podróży, wystarczy zjechać do najbliższego sklepu, niedostępną zabawkę w sklepie można kupić przez internet, mam ochotę na słodycze- są na każdym kroku, nudzę się w kolejce- rodzic daje mi telefon. Nie ma okazji do ćwiczeń cierpliwości, a więc kiedy zdarzają się okazje, że jest ona potrzebna jest to dla dziecka stresujące.
- Istotną rzeczą jest, aby dziecko nauczyć po prostu się relaksować. Ważne są tu zabawy związane ze skupieniem uwagi na przyrodzie, otoczeniu, z uważnością, ćwiczenia oddechu.
- W dzisiejszym świecie dorosłym trudno jest się zatrzymać i spokojnie, uważnie wysłuchać dziecka. Porozmawiać z nim, zapytać o samopoczucie, potrzeby i emocje. Jednak dla poczucia równowagi i wsparcia dziecku potrzebna jest uwaga ze strony rodziców. Warto więc znaleźć choćby kilka chwil w ciągu dnia na rzeczywiste pobycie razem.
- Budowanie zaufania – ważne jest, aby pozwolić dziecku być częścią rozwiązania problemu. Budowanie jego poczucia własnej wartości jest ważniejsze niż wyeliminowanie przyczyny stresu.

W obecnych czasach dzieci są bardziej narażone na stres, niż jeszcze kilka lat wstecz. Jednocześnie są wrażliwe, otwarte non stop czymś absorbowane przez cywilizację i dorosłych. Nie mają czasu skupić się na własnych relacjach, poznać siebie, nie mają czasu na zabawy swobodne, które tak bardzo pomagają zrozumieć relacje rówieśnicze i społeczne. Wydawać by się mogło, że są to sprawy błahe, jednak okazuje się, że trzeba o nie zawalczyć i popracować nad zmianami w codziennym życiu.

Na barkach dorosłych spoczywa odpowiedzialność, za to, żeby dzieciństwo nie wyglądało jak „wyścig szczurów”, by dzieci miały możliwość bycia dziećmi.

Opracowała: Magdalena Tomaszewska

Literatura:

„Agresja w przedszkolu”, G. Haug-Schneiben

„Trudne emocje u dzieci”, Green Ross W.

„Złość i agresja u dzieci”, T. Brazelton