

Maluch a stres, czyli co rodzic wiedzieć powinien

Nasz maluch ma w sobie takie same emocje i uczucia, jak my dorośli. Nie zawsze potrafi sobie z nimi radzić. Czasem reaguje nudnościami, bólem brzucha czy głowy. Troskliwy rodzic wyczuwa, że z jego pociechą dzieje się coś niedobrego. Być może to stres...

Stres – czy należy się go bać?

Pojęcie stresu po raz pierwszy wprowadził do nauk o zdrowiu H. Selye. Stres według niego to "nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania", którą nazwał zespołem ogólnego przystosowania. Stres jest zjawiskiem, z którym mamy do czynienia na co dzień. Towarzyszy nam on na różnych płaszczyznach życia – w pracy, w domu, w szkole, podczas choroby. Towarzyszy dużym i małym. Wywołuje podobne reakcje organizmu.

Może mieć na nas pozytywny wpływ – dzięki niemu sprawniej myślimy, stajemy się kreatywni, ale może też nas paraliżować i wywoływać różne reakcje somatyczne.

Nasze dziecko, nienauczone jeszcze radzenia sobie ze skrajnymi emocjami, nie potrafi racjonalnie sobie czegoś wytłumaczyć. Nie umie jeszcze szukać najlepszego rozwiązania i wyjścia z trudnej sytuacji. Ale możemy je tego nauczyć! Jeżeli pokażemy mu, jak ma radzić sobie ze stresem – wpłyniemy na jakość jego życia w przyszłości.

Jak rozpoznać czy nasz maluch się stresuje?

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

„Najczęstszymi powodami są poważne zmiany, z którymi nie potrafi sobie poradzić: rozwód rodziców, pójście do szkoły, przeprowadzka do innego domu, pojawienie się młodszego rodzeństwa, choroba.

Może być też wynikiem konfliktów z rówieśnikami, np. rywalizacji, zazdrości, agresji, o której maluch boi się powiedzieć dorosłemu.

Źródłem stresu dla kilkulatek może być także nadmierna ambicja i presja ze strony rodziców. Nadmierne wymagania i oczekiwania, którym maluch nie jest w stanie sprostać, prowadzą do permanentnego stresu.”¹

Jak pomóc dziecku przezwyciężyć stres?

- bądź ciepły i troskliwy, okazuj uczucia, daj dziecku poczucie bezpieczeństwa
- rozmawiaj z dzieckiem, staraj się znaleźć przyczynę jego złego samopoczucia
- zachowaj podczas rozmowy spokój i takt, nie naciskaj, by dzieciak nie zamknął się w sobie jeszcze bardziej

- pamiętaj, że kilkulatek bacznie Cię obserwuje i uczy się reakcji i zachowań poprzez naśladowanie nas – dorosłych -to my wskazujemy mu strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Stresu nie unikniemy

„Nie unikniemy napięcia w codziennym życiu i nie ochronimy przed nim naszego malucha. Dlatego ważne jest, by zadbać o emocje dziecka i nauczyć je umiejętności radzenia sobie z nimi”². Jako rodzice musimy pamiętać, że nie możemy uchronić naszej pociechy przed wszelkimi niepowodzeniami i troskami, nie wyprostujemy mu wszystkich życiowych ścieżek, ale możemy nauczyć naszą pociechę, „jak może sobie poradzić z emocjami i nie poddawać się w chwilach stresu”.



Literatura:

D.Kalinowska: Stres dziecka, czyli jak pomóc w trudnych sytuacjach

S. Kluczyńska Czasopismo: Niebieska linia Numer: 5 2003

1, 2. - <https://parenting.pl/dzieciecy-stres-to-nie-przelewki-pomoz-maluchowi-sie-z-nim-uporac>

opracowanie:

Agata Kosierkiewicz - pedagog

Małgorzata Szybalska - psycholog