

Moja super moc... Jak pomóc dziecku zwalczyć stres?(Redakcja - Natuli dzieci są ważne)

(Foto: [flickr.com/mnedermeijer](https://www.flickr.com/photos/mnedermeijer/))

Stres w zmiennym natężeniu towarzyszy nam na co dzień i jest konieczny do normalnego funkcjonowania. To stan mobilizacji organizmu potrzebny nam do tego, byśmy stawili czoło zadaniom, wyzwaniom i po prostu życiu. To tak zwany stres pozytywny. Nie jest on wyłącznie domeną osób dorosłych, stresują się także dzieci w wieku szkolnym i młodsze. Zdarza się, że rodzice bagatelizują szkolne stesy dziecka, tymczasem mogą one wpływać destrukcyjnie na samopoczucie psychiczne i fizyczne dziecka. Co, jeśli optymalny poziom stresu został przekroczony? Jak możemy pomóc?

Dzieci zazwyczaj dają wyraz przeżywanym trudnościom poprzez swoje zachowanie. Stają się rozdrażnione, niespokojne, czasem nawet agresywne względem siebie i ludzi w otoczeniu. Zdarza się też regresja, czyli "cofnięcie" do wcześniejszego etapu rozwoju, występujące w obszarze jednego zachowania bądź kilku. Dziecko może na przykład ssać kciuk, moczyć łóżko czy płakać bez powodu. **Ciało dziecka daje sygnały, które powinny wzbudzić czujność rodzica.** Bóle brzucha, bóle głowy, senność... Również brak apetytu powinien być dla nas wskazówką. **Objawy te mogą sygnalizować problemy natury zdrowotnej lub emocjonalnej.**

Różne sposoby, by pomóc dziecku zwalczyć stres:

- **Samoregulacja** – to umiejętność świadomego regulowania swoich emocji. Osoba, która tego nie potrafi reaguje automatycznie (często nieświadomie) w odpowiedzi na bodziec ze środowiska zewnętrznego: na przykład prezent = radość; upadek = złość, widok czegoś smacznego = chęć natychmiastowego jedzenia, egzamin = stres. Jednak regulacji emocji można się nauczyć. Co ważne, regulacja emocji nie jest równoznaczna z ich wypieraniem bądź zaprzeczaniem im!

- **Słuchanie** – rodzina najczęściej jest głównym źródłem wsparcia, a zaangażowane słuchanie jest zazwyczaj najlepszym narzędziem rozpoznania problemów. Ważne, by pomóc dziecku zidentyfikować jego niekontrolowane objawy stresu (bezsenna, wahania nastroju, tiki nerwowe, bóle głowy). Dziecko potrzebuje również komunikatów, że jest dla nas ważne, że nie jest samo, że jego objawy nie są niczym złym, lecz służą temu, aby pomóc mu wyrazić niepokój i poradzić sobie z nim.

- **Poważne traktowanie problemów dziecka** – nawet jeśli problemy dziecka wydają się być nieistotne dla rodzica, dla dziecka są całkowicie realne! Nie wolno śmiać się z dziecka i być obojętnym na jego lęki.

- **Zmiana rutynowych zwyczajów** – zmiana nawyków może sprawić, że dziecko będzie miało więcej czasu na zabawę, na odpoczynek. Przykładowo, kiedy wraca do szkoły, ważne, by miało czas zająć się zabawą, rysowaniem, byciem z rodziną... Nauka i zadania domowe mogą poczekać.

- **Czas na nudę** – harmonogram życia rodzinnego jest zazwyczaj przeciążony, a dzieci mają bardzo mało czasu na swobodną zabawę, spacer, nudę. Tymczasem to w tych momentach mogą naładować swoje akumulatory!

- **Budowanie zaufania** – ważne jest, aby pozwolić dziecku być częścią rozwiązania problemu. Budowanie jego poczucia własnej wartości jest ważniejsze niż wyeliminowanie przyczyny stresu. Czytajcie wspólnie książki o stresie, są na rynku dostępne pozycje dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Wspólna lektura i rozmowa pomogą mu zrozumieć, co się dzieje, i znaleźć rozwiązanie kłopotów.

- **Czas na relaks** – każdy sam musi znaleźć własny sposób na relaks. Dla jednych jest to rysowanie (np. mandali), dla innych śpiew, aktywność fizyczna, oglądanie filmu, czytanie książki, leżenie i myślenie o niczym.

- **Naucz dziecko prosić o pomoc** – warto pokazać dziecku, że rodzice są dla niego wsparciem, że są obecni, dostępni. To rodzic powinien ocenić, czy wspólnie z dzieckiem znajdzie rozwiązanie problemu, czy też będzie potrzebna pomoc specjalisty (np. pediatry, pedagoga, psychologa).

Zabawy dla dzieci które uczą kontaktu z samym sobą oraz życzliwości wobec świata znajdziesz w książce Eline Snel „*Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.*”

Mindfulness to inaczej uważność, skupienie się na tym, co tu i teraz. Pozwala na wsłuchanie się we własne emocje oraz potrzeby.



Dzięki książce twoje dziecko:

- nauczy się identyfikować emocje oraz radzić sobie z trudnymi uczuciami
- pozna sposoby na relaks i łagodzenie stresu
- stanie się spokojniejszy oraz bardziej otwarty na innych ludzi
- zyska większą koncentrację, pobudzi wyobraźnię i kreatywność

https://youtu.be/fu1_RTY125Y

„Gdy dzieci wykształcą w sobie umiejętność uważnej obecności, podążą ku pogodniejszej i szczęśliwszej dorosłości! Dzięki tej książce dziecko przez zabawę pozna siebie, uczy się obserwować swoje doznania i otoczenie, swoje emocje, pragnienia i marzenia, poznaje tajniki UWAŻNOŚCI.”



O autorce:

Autorką tego niezwykłego poradnika jest **Eline Snel**, trenerka uważności i terapeutka. Z jej podręczników korzystają dzieci i ich rodzice na całym świecie. Stworzyła w Holandii Akademię Nauczania Uważności, w ramach której prowadzi kursy dla specjalistów i uczniów.