

Дитячий стрес

Дорослим властиво сприймати світ дітей як щасливий та безтурботний. Зрештою, дітям не потрібно ходити на роботу і сплачувати рахунки. То ж про що вони можуть переживати? Багато про що! Навіть маленькі діти мають переживання і відчувають стрес в певній мірі.

Стрес залежить від висунутих до нас вимог і нашої здібності їх задовольнити. Ці вимоги часто надходять із зовнішніх джерел: сім'я, робота, друзі, школа. Але вони також можуть виникати всередині нас як протиріччя між тим, що я повинен робити і тим, що я насправді в змозі робити.

Тому стрес впливає на кожного, хто відчувається перевантаженим – навіть на дітей

Більшість дітей занадто зайняті, щоб мати час для творчої гри або відпочинку після школи. Діти, які скаржаться на кількість активностей чи відмовляються відвідувати гуртки, скоріше за все перевантажені. Поговоріть з дитиною про те, як вона

почувається щодо позашкільної діяльності. Якщо дитина почне скаржитись, обговоріть всі ЗА і ПРОТИ припинення однієї з активностей. Якщо припинення – не варіант, спробуйте знайти шляхи допомогти дитині правильно керувати часом та обов'язками, щоб знизити рівень тривоги.

Події поза дитячим життям (проблеми на роботі батьків, хвороба родича, суперечки щодо фінансових справ сім'ї) здатні посилювати стрес. Батьки повинні стежити за тим, що і як вони обговорюють в присутності дитини, оскільки дитина може перейняти тривогу батьків і почати переживати.

Також пам'ятайте, що речі, які здаються дорослим не такими вже й серйозними, можуть спричинити серйозний стрес в дитини. Дайте дитині зрозуміти, що Ви знаєте про її стрес і не відкидуйте її почуття як недоречні.



Оскільки не завжди легко зрозуміти в стресі дитина чи ні, зверніть увагу на такі ознаки, як короткострокові зміни поведінки, раптові перепади настрою, гра на публіку, дратівливість або примхливість, зміни в режимі сну і нічне нетримання. Деяким дітям складно концентруватись і виконувати шкільні завдання. Інші ж дуже часто відволікаються або проводять багато часу на самоті.

Дитина, яка перебуває в стресі, може занадто емоційно реагувати на незначні проблеми, мати кошмари, стати нав'язливою або демонструвати різкі перепади в навчальних досягненнях.

Стрес також може проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як болі в животі, головний біль і нудота. Якщо дитина скаржиться на частий біль в животі, головний біль, або якщо ці скарги посилюються в певних ситуаціях

(наприклад, перед контрольною роботою), знайте, що дитина ймовірно переживає сильний стрес. За дослідженнями тривалі фізичні та психічні навантаження, що перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та серйозних психосоматичних розладів у дітей.

Тому дуже важливо вибудовувати довірчі стосунки з дитиною, щоб вчасно помітити ці ознаки, підтримати дитину і допомогти розібратись в ситуації та пояснити, як краще діяти.

Що сказати дитині замість:

**“Йди у свою кімнату заспокойся,
потім поговоримо!”**

Бачу, що ти **засмучений**,
розкажи, що сталося!

Дай **обійму** тебе!

Давай **пожалію**!

Ти можеш мені
про все **розказати**.

Ти **невдоволений**,
я тебе розумію.

Мені **шкода**,
що так трапилось.

Мені шкода,
але **зараз «ні»**.

Чую, що ти дуже **хочеш**,
але на жаль, не можна.

Давай шукати
інші **варіанти**.

Так, це **сумно...**

Ти **розізлився**,
бо не отримав, що хотів.
Це так прикро.

Текст: психолог **Антоніна Оксанич**.

Ілюстрація: Freerik.

Інфографіка: Наталя Віда.

happydity.org



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА
EPA Member



#НеБийДитину

