



Stres u dzieci

Czym jest stres?

- **dynamiczna sytuacja adaptacyjna**
- **rodzaj napięcia**
- **silne pobudzenie myśli i uczuć**
- **gotowość do szybkiego działania**
- **towarzyszy nam codziennie w wielu sytuacjach, w sytuacjach trudnych i ważnych dla nas**



Stres u dzieci

- **niezbędny do tego, żeby zdobywać nowe umiejętności**
- **różne sytuacje są dla dzieci pierwsze i nowe**
- **mają mniej zasobów i doświadczeń w radzeniu sobie ze stresem**
- **doświadczanie stresu przez dzieci jest rozwojowe, pozwala przejść do kolejnych etapów rozwojowych, do kolejnych umiejętności**

Zagrożenia związane z nadmiarem stresu u dzieci

- **stres zbyt silny przekraczający indywidualne możliwości dziecka do poradzenia sobie**
- **stres jest zbyt długotrwały**
- **nadmiar stresu może zahamować rozwój dziecka, może pojawić się regres w rozwoju (zaczyna się moczenie, częstsze oddawanie moczu, płacz, ponowne ssanie kciuka, cofają się umiejętności, problemy z koncentracją, z nauką, bóle brzucha, głowy)**
-

Z jakimi emocjami wiąże się stres u dzieci?

- **częsty płacz, czasami bez przyczyny może świadczyć, że dziecko sobie z czymś nie radzi**
- **przygnębienie, smutek**
- **nagła drażliwość, złość**
- **nagła zmiana zachowania u małego dziecka**

Jak pomóc dziecku, które doświadcza stresu?

- **budowanie zaufania do nas rodziców, ale też samego dziecka do siebie**
- **rozmowy z dzieckiem, nazywanie sytuacji trudnych**
- **włączenie dziecka do pomocy w rozwiązywaniu jego trudności**
- **testowanie różnych pomysłów**
- **zachęcanie dziecka o proszenie o pomoc**
- **zwrócenie uwagi na potrzeby dziecka**

Jak pomóc dziecku, które doświadcza stresu?

- **słuchanie uważnie dziecka, nie dawanie rad**
- **poważne traktowanie spraw dziecka**
- **akceptacja uczuć dziecka, mówienie: "to musiało być trudne..."**
- **identyfikacja objawów stresu - problem ze snem, moczenie nocne**
- **pomoc w poradzeniu sobie z trudną sytuacją - bycie przy dziecku - rodzic nie powinien eliminować z życia dziecka trudnych sytuacji**

Jak pomóc dziecku, które doświadcza stresu?

- **nauka nowych rzeczy w bezpiecznych warunkach**
- **czas na relaks według potrzeb dziecka**
- **czas na nudę**
- **dawanie dziecku czasu, uważne słuchanie, akceptacja uczuć i potrzeb oraz pomysłów, bycie obok, kiedy dziecko próbuje sobie poradzić z trudną sytuacją**
- **wspólne spędzanie czasu, które ma służyć budowaniu relacji z rodziną**