



# Sfaturi pentru a recunoaste si gestiona stresul copiilor

Salcie Amalia

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Ce este stresul ?

**Stresul** este un eveniment de viață sau o situație care provoacă dezechilibru în viața unui individ. *Un răspuns nesănătos la stres apare atunci când cerințele stresorului depășesc capacitatea de adaptare a unui individ.*

**Stressul prelungit se poate transforma în stress cronic**, ce vine la pachet cu o multime de probleme mentale și fizice.

La copii, stresul poate avea un impact asupra comportamentului, sentimentelor și dezvoltării. Stresul se manifestă la copii în mai multe moduri, inclusiv fizic prin plângeri despre dureri de stomac, senzație de nervozitate, probleme cu somnul, explozii de furie, și chiar infecții sau boli. Stresul la copii poate fi observat și în schimbări comportamentale, cum ar fi regresia abilităților stăpânite anterior .

Cei mai mulți copii vor experimenta factori de stres legate de prietenii, probleme de familie, și probleme legate de școală.

Adolescenții vor trebui să se lupte cu simțul identității lor pentru a determina unde se "potrivesc".

Cantități mici de stres, așa cum se întâmplă înainte de un test sau atunci când întâlnești oameni noi, sunt necesare pentru a prezenta provocări pentru o învățare mai mare. Stresul simplu experimentat atunci când învață o nouă abilitate sau joacă un joc interesant ridică nivelul de emoție sau presiune al unei persoane peste nivelul normal. Acest tip de stres este un stres pozitiv.

## **Problemele încep atunci când stresul obișnuit devine prea mult stres - sau suferință.**

Reacțiile la stres variază în funcție de stadiul de dezvoltare al copilului, capacitatea de a face față, durata de timp în care stresorul continuă, intensitatea stresorului și gradul de sprijin din partea familiei, prietenilor și comunității.

**Cei mai frecvenți doi indicatori când copiii sunt stresați sunt: schimbările de comportament și regresia comportamentelor.** Copiii aflați sub stres își schimbă comportamentul și reacționează făcând lucruri care nu sunt în concordanță cu stilul lor obișnuit. Comportamentele observate în fazele anterioare de dezvoltare, cum ar fi suptul degetului mare și regresia la toaletă, pot reapărea. În cazul copiilor mai mari, aceste reacții ar putea arăta ca atitudini lipsite de respect, acționând, participând la comportamente riscante și retragere, sentimente de tristețe, anxietate sau depresie.

Multi parinti din pacate, nu recunosc semnele de stres sau minimalizeaza semnele de stres.

„ De ce esti tu stresat ? ” „ Ce probleme ai tu ? ” „ Stai sa vezi cand vei fi adult ” . „ Ai tot ce iti trebuie

, de ce sa fi stresat ?",etc .

***Este important sa identificam stresul la copii si sa ii ajutam sa invete si sa aplice strategii care sa ii ajute sa gestioneze stresul.***

De obicei, gândirea unui copil nu este dezvoltată suficient pentru a se gândi la opțiuni sau pentru a lua în considerare implicațiile posibilelor acțiuni. Este important de remarcat faptul că copiii care trăiesc în medii de susținere dezvoltă adesea o serie de strategii de adaptare și devin mai rezistenți.

## **Prescolari**

De obicei, preșcolarii nu au autocontrol, au o înțelegere limitată a timpului, acționează independent, sunt curioși, pot uda patul, pot avea schimbări în obiceiurile alimentare, au dificultăți cu somnul sau vorbirea și nu pot spune întotdeauna adulților cum se simt.

**Preșcolarii aflați sub stres reacționează fiecare diferit.** Unele comportamente pot include iritabilitate, anxietate, plâns incontrollabil, tremur cu frică, și au probleme de somn sau alimentare. Copiii mici pot regresa la comportamentele sugarilor, se pot simți furioși și nu își pot înțelege sentimentele, se tem să fie singuri sau fără părinte sau îngrijitor, să se retragă, să muște sau să fie sensibili la zgomote bruște sau puternice. Sentimentele de tristețe sau furie se pot clădi în interiorul lor. Ei pot deveni furioși sau agresivi, pot avea coșmaruri sau pot fi predispuși la accidente.

## **Copii de vârstă elementară**

Copiii tipici de vârstă elementară pot plânge atunci când lucrurile nu merg în felul lor, pot fi agresivi, pot pune la îndoială adulții, pot încerca comportamente noi, se pot plânge de școală, pot avea temeri și coșmaruri și își pot pierde concentrarea.

Reacțiile la suferință pot include retragerea, sentimentele de a fi neiubit, de a fi neîncrezători, de a se simți rău, de a nu se simți bine, de a nu avea interes sau de a se interesa excesiv să meargă la școală, de a lupta cu sau de a ignora prietenii și de a avea dificultăți în a-și numi sentimentele. Sub stres, ei se pot îngrijora de viitor, se pot plânge de dureri de cap sau dureri de stomac, pot avea probleme cu somnul, pot fi lipsiți de respect, pot acționa negativ, pot avea o pierdere a poftei de mâncare sau pot avea nevoie să urineze frecvent.

## **Adolescenți și preadolescenți**

Adolescenții sunt de obicei rebeli, au "dureri de creștere" și probleme ale pielii și pot avea tulburări de somn, se îndepărtează singuri, sunt agitați sau acționează iresponsabil.

Adolescenții și preadolescenții aflați în suferință se pot simți furioși mai mult timp, se pot simți deziluzionați, nu au stimă de sine și au o neîncredere generală în lume. Uneori, adolescenții vor manifesta comportamente extreme, de la a face tot ceea ce li se cere, la a se răzvrăți și a încălca regulile și a lua parte la comportamente cu risc ridicat (de exemplu, consumul de droguri, furtul din magazine și chiul de la școală). Depresia, anxietatea și tendințele suicidare sunt răspunsuri suplimentare la suferință.

## **Factori de protecție și reziliență**

Reziliența este capacitatea de a reveni de la stres și criză. Pentru mulți copii, un mediu de susținere

este cheia pentru depășirea stresului într-un mod pozitiv. Există mulți factori de protecție sau modalități prin care adulții îi pot sprijini pe copii să sporească reziliența.

Competență socială și emoțională. Părinții și educatorii care construiesc relații pozitive sunt un factor de protecție pentru copii. Aceste relații pozitive amortizează impactul negativ al stresului asupra copiilor.

Atunci când părinții înțeleg comportamentele pozitive de dezvoltare a copilului și răspund în mod corespunzător, cum ar fi cu o bună comunicare, consecvență, afecțiune și respect, copiii sunt mai predispuși să dezvolte strategii pozitive de adaptare.

Sprijin concret în timp de nevoie. Familiile care pot satisface nevoile de bază ale hranei, locuințelor, transportului și îmbrăcăminteii sunt mai capabile să răspundă nevoilor de siguranță și bunăstare ale copiilor.

Conexiuni sociale. Copiii ar trebui să aibă relații sănătoase, prieteni.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_single\_image image="18287" img\_size="large"][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## **Cauze comune ale stresului la tineri**

### **1. Școala**

Mulți copii se simt sub presiunea de a face bine la școală. Iar pentru unii, toate lecțiile pe care trebuie să le învețe în timpul zilei – plus temele pe care trebuie să le facă seara – pot părea copleșitoare. În plus, dacă un copil rămâne în urmă cu munca sa, acest lucru poate duce la stres. Aceasta poate însemna de multe ori că nu au suficient timp liber pentru a juca sau de a face alte activități distractive.

Temele școlare pot fi un motiv de îngrijorare pentru copii și adolescenți

### **1. Examene**

Examenele pot pune copiii și adolescenții sub presiune. Unele dintre cele mai frecvente preocupări nu au fost dorința de a-și dezamăgi părinții și teama de eșec.

### **1. Presiunea de la egal la egal**

A-ți face prieteni poate fi dificil și mulți copii se simt sub presiunea de a se potrivi. Uneori, acest lucru înseamnă că fac lucruri cu care s-ar putea să nu se simtă confortabil sau să nu fie siguri.

### **1. Intimidarea**

Bullying-ul afectează milioane de tineri în fiecare an. Ca părinte, există anumite lucruri pe care le puteți căuta și care pot sugera că copilul dumneavoastră are o problemă cu bullying-ul. Printre acestea se numără faptul de a deveni retrași și nervosi, de a avea performanțe proaste la școală, de a se prefăca că sunt bolnavi pentru a nu fi nevoiți să meargă la școală, să nu mănânce sau să doarmă bine, să aibă răni inexplicabile, cum ar fi vânătăi și să-și piardă bunurile personale.

### **1. Evenimente mondiale**

Este imposibil să păstrezi vești tulburătoare despre lucruri precum războiul, dezastrele naturale, boli . Ca urmare, unii copii se pot îngrijora de siguranța lor, precum și de cea a părinților, membrilor familiei și prietenilor lor.

### 1. **Dificultăți familiale sau schimbări**

De la mutarea într-o casă nouă la separarea părinților, dificultățile familiale pot fi dificile pentru un copil sau adolescent și pot provoca semne de stres.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_single\_image image="18289" img\_size="large"][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## **Sfaturi pentru a-ti ajuta copilul sa faca fata stresului si anxietatii**

### **Faceti-va timp pentru ei !**

#### 1. **Schimbarea apetitului**

Apetitul este primul lucru pentru a lua nota atunci când nivelul de stres începe să crească. Dar atunci când stresul devine cronic, aceasta duce la alimente care aduc confort cum ar fi zaharoase, junk food. Dacă observați o schimbare a apetitului copilului dvs., care nu poate fi cauzată de nicio altă condiție fizică - poate fi vorba de stres.

Un studiu interesant a constatat că copiii cu vârste cuprinse între 5 și 7 ani au avut tendința de a mânca prea mult atunci când au fost stresați, mai ales dacă părinții lor au folosit mâncarea ca recompensă sau i-au ținut departe de anumite alimente din motive legate de sănătate atunci când aveau 3-5 ani.

#### 1. **Reticența de a merge la școală**

Păstrați legătura cu autoritățile școlare. Contactul cu profesorii școlii vă va ajuta să fiți la curent cu schimbările comportamentale și academice ale copilului dumneavoastră.

Dacă copilul refuză în mod repetat să meargă la școală, ceva sau cineva de la școală i-ar putea provoca stres. De obicei, copiilor le place să meargă la școală unde își pot întâlni prietenii. Dar ar vrea să sară peste școală dacă nu sunt capabili să facă față muncii școlare sau dacă au note constant slabe. De asemenea, aceștia pot fi traumatizați de bullying sau pot suferi de o stimă de sine scăzută din cauza feedback-ului negativ din partea colegilor sau profesorilor. De obicei, copiii devin reticenți în a frecventa o nouă școală în primele zile, dar dacă aceasta continuă mai mult, va trebui să abordați factorul de stres subiacent.

#### 1. **Dureri de cap**

Cunoașteți activitățile copilului dvs.: Știți în ce activități sunt implicați copiii dvs., astfel încât să puteți înțelege cu ușurință dacă durerile au o bază medicală sau sunt cauzate de stres. De asemenea, verificați programele TV și jocurile de care se bucură. Spectacolele sau jocurile violente le pot agrava stresul.

Consideră că este un steag roșu atunci când copilul tău se plânge frecvent de dureri de cap - să zicem, de mai multe ori pe săptămână - dacă medicul nu poate găsi niciun motiv medical.

#### 1. **Dureri de stomac**

Copiii simt durere în stomac atunci când sunt stresați. Sau simt ceea ce simți, dar o numesc durere din cauza vocabularului lor limitat. Asadar, dacă copiii tăi se plâng constant de o durere de stomac, stresul poate fi o posibilă cauză.

### 1. Udatul patului

Rămâi în alertă: recidiva la copiii care au depășit această problemă de sănătate poate fi un semn de abuz sexual. Acest lucru s-ar putea datora traumei, unei infecții a tractului urinar sau unei infecții cu transmitere sexuală.

Udatul patului este destul de frecventă la copiii de peste 5 ani și nu este neapărat o problemă psihologică. Studiile au arătat că aproximativ 60% dintre copiii care uda patul în somn suferă de cel puțin o problemă de sănătate mintală, cum ar fi tulburare de anxietate generalizată, tulburare de panică, fobie școlară, anxietate socială, și anxietate de separare. Stresul cu care se confruntă un copil ar putea varia de la grijile legate de examene până la probleme grave, cum ar fi conflictele parentale sau abuzul sexual.

### 1. Utilizarea de cuvinte specifice

Învăță să asculți: Ascultați copilul îndeaproape și fără judecată pentru a-i putea interpreta momentele fericite și triste.

Copiii nu pot spune că sunt stresați. Dar ei pot folosi în mod repetat cuvinte precum obosit, nebun, speriat, trist, îngrijorat pentru a-și exprima suferința. Ei pot spune, de asemenea, auto-declarații depreciative cum ar fi, "Eu nu sunt destul de bun", "Eu nu sunt important", "nimic nu mă place", sau "nimic nu este distractiv." În cazul în care copiii mai mari încep să vorbească cu voce de copil mic, aceasta poate indica un sentiment care are la bază de nesiguranță și de încredere în sine scăzută. Este posibil ca ei să caute atenție sau să încerce să regreseze într-un trecut mai sigur.

### 1. Tantrumuri

Gestionați-vă bine propriul stres: Dacă aveți stres propriu, încercați să-l păstrați sub „cheie”. Nu-ți lăsa copilul să vadă că ești agresiv atunci când ești stresat.

Este destul de natural pentru copii să fie morocanoși atunci când nu se simt cel mai bine. Dar dacă observați o schimbare bruscă în comportamentul lor care durează câteva zile, este un steag roșu. Atunci când sunt stresați, unii copii pot avea izbucniri de temperament, pot manifesta încăpățănare sau chiar pot deveni agresivi, fizic sau verbal.

### 1. Tulburări și tic-uri

Construiește valoarea de sine a copilului tău. Fiecare copil are un talent unic.

Stresul poate da naștere la anumite ticuri nervoase la copii sau de a face orice mai rău. Copiii cu tulburări și ticuri tranzitorii au tendința de a face una sau mai multe mișcări scurte, repetate sau zgomote. Acestea pot prezenta ticuri faciale sau ticuri care implică mișcarea brațelor, picioarelor sau a altor zone.

Deși cauzele ticurilor nu sunt cunoscute, ticurile par să se agraveze odată cu stresul. Tulburările tic tranzitorii se rezolvă de obicei într-un an.

### 1. Tulburări de somn

În cazul în care copilul dumneavoastră prezintă schimbări bruște în calitatea somnului lui, indică o problemă de sănătate sau de stres. Tulburările de somn, măcinarea dinților noaptea, coșmarurile frecvente și chiar paralizia somnului sunt semne de care trebuie să ai grijă. Lipsa de somn de calitate, la rândul său, se manifestă în mai mult stres, starea de spirit scăzută, iritabilitate, și concentrare slabă. Astfel, copiii trebuie să învețe ce să facă și cum să gestioneze stimulii stresanți pe cont propriu, deoarece părinții lor nu vor fi acolo tot timpul. Este foarte important să crești un copil rezistent, care să se poată redresa la stres, provocări și greutăți. Ajutați-vă copiii să gestioneze stresul, învățându-i câteva tehnici pentru a-și calma spiritele atunci când lucrurile merg prost. Verificați-le mai jos:

### **Tehnici de respirație profundă**

Învățați-vă copiii cum să respire adânc mișcând burțile și nu pieptul (respirația abdominală). Practica acest lucru prin care le-au pus o mână pe burtă și una pe piept. Atunci când inspiră oxigen, burtica lor ar trebui să se umfle. Când expiră, burtica se va dezumfla și se repeta.

### **Încurajați relaxarea cu exerciții de vizualizare**

Pentru a scăpa de stres, învățați-vă copiii cum să facă exerciții de vizualizare. Roagă-ți copiii să închidă ochii și să-și imagineze locul lor fericit. Ar putea fi plaja lor preferată cu valuri, un parc de distracții cu plimbări distractive sau chiar doar un colț liniștit în casa ta. Încurajați-vă copiii să-și folosească imaginația pentru a se gândi la lucrurile pe care le văd, aud, miros și ating atunci când sunt acolo. Acest lucru funcționează la fel ca respirația profundă, ajutând copiii să se reseteze și să se calmeze.

### **Explicați de ce numărarea poate ajuta**

O altă tehnică simplă pentru a ajuta la gestionarea stresului este numărarea. Toți copiii, chiar și cei mai mici pot număra până la zece. Adolescenții mai în vârstă ar putea sări peste număr la 50 sau să aleagă un număr mai mare și să numere înapoi la zero. Lăsați-vă copiii să identifice ce metodă de numărare funcționează pentru ei. Procesul de numărare menține mintea ocupată și distrage atenția de la sursa stresului. Această strategie calmează atât mintea, cât și corpul. De asemenea, vă poate ajuta copiii să rămână concentrați și să-i împiedicați să spună dur sau să facă ceva drastic pe care îl vor regreta mai târziu.

### **Încurajați activitățile fizice**

Mișcarea este o eliberare vitală de stres pentru persoanele de toate vârstele, poate fi prin sport, joacă sau cursuri de exerciții fizice.

### **Vorbiți-l și puneți întrebări**

Păstrați întotdeauna liniile de comunicare deschise. Amintiți-le copiilor să-și împărtășească sentimentele, mai ales atunci când se află în centrul situațiilor stresante. Dacă nu au chef să vorbească cu tine, încurajează-i să vorbească cu un adult de încredere care poate oferi îndrumare, poate ajuta la punerea lucrurilor în perspectivă sau poate oferi sugestii de soluții.

A pune întrebări este crucial pentru a înțelege stresul la copii și ce se întâmplă în viața lor.

De exemplu, ca părinte, este posibil să nu fiți conștienți de faptul că bullying-ul fraților se întâmplă atunci când nu sunteți acasă.

## Învățați-vă copiii conceptul de rezolvare a conflictelor

Indiferent dacă aveți copii mici sau adolescenți, acest lucru ar ajuta să vă învățați copiii abilitățile de rezolvare a conflictelor, astfel încât să poată identifica rădăcina stresului lor și să vină cu propriile soluții raționale. Deși este tentant să te năpustești pentru a rezolva totul pentru copiii tăi, acest lucru este în detrimentul creșterii lor, deoarece vor pierde șansa de a învăța cum să gestioneze frustrarea. În schimb, gândiți-vă la acest lucru ca la un moment docil și oferiți îndrumare, astfel încât să învețe cum să facă față pe cont propriu.

Rugați-vă copiii să identifice problema și să se gândească la soluții potențiale. Există și alte opțiuni pentru a duce lucrurile la bun sfârșit? Există cineva în afară de tine care îi poate ajuta? Încurajați-i să se gândească la următorii pași pe care trebuie să-i facă pentru a-și scuti poverile. Permițându-le copiilor să rezolve probleme cu miză mică, vă promovați abilități sănătoase de adaptare. În cele din urmă, ei se vor simți mândri de ei înșiși și se vor simți încrezători în a face față oricăror obstacole viitoare sau surse de stres de la sine.

## Încurajați-i pe copii să practice o igienă adecvată a somnului



Somnul este esențial pentru gestionarea stresului, în special pentru copiii în creștere. Este vital pentru bunăstarea emoțională, precum și pentru creșterea fizică.

Experții spun că copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani au nevoie de 9 până la 12 ore de somn, în timp ce adolescenții au nevoie de 8 până la 10 ore de somn.

- Stabiliți o rutină de culcare.
- Evitați să aveți gadgeturi în dormitor.
- Utilizați mirosuri calmante, cum ar fi lavanda.
- Limitați utilizarea gadgeturilor în cursul zilei pentru a preveni suprastimularea.
- Utilizați perne și cearșafuri confortabile pentru a încuraja somnul profund.
- Redați muzică calmantă sau nas alb pentru a preveni distragerea atenției.
- Simplificați programele agitate pentru a reduce stresul la copii.

Mulți copii au o mulțime de activități. În afară de școală, ar putea jongla cu sportul, instrumentele muzicale, cluburile sociale, clasele religioase etc. Amintiți-vă, un calendar încărcat pune tone de stres pe toată lumea din familia ta. Întrebați-vă copiii dacă le plac toate activitățile lor. Sugerati reducerea la una sau două activități extracurriculare pe săptămână.

## Găsiți timp pentru distracție și relaxare

**Împreună.**  **Ca adulți, părinții se pot asigura că nu adaugă la stresul copiilor lor prin faptul că nu se așteaptă ca ei să se comporte ca adulții. Copiii învață în mod constant și tind să facă greșeli, de aceea este important să ai răbdare și să-i ghidezi cu bunătate. Chiar dacă te simți dezamăgită de comportamentul copiilor tai, mostra-i dintr-un loc al iubirii și îngrijirii. Și, desigur, găsiți timp pentru a-i duce să facă lucruri care le aduc fericire și bucurie. Fie că este vorba de construirea de cărămizi cu cei mici, ciclism în jurul blocului cu copii mai mari, un târg local, sau de a juca sport cu adolescenții, găsiți modalități distractive de a conecta cu copiii dumneavoastră pentru a reduce nivelul lor de stres.** 



Poate te intereseaza si cursul de dezvoltare personala [Legile interne ale banilor](#)

sau [Inteligenta Emotionala](#)

Sursa imagini : <https://pixabay.com/photos>[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row]