

Klinci pod stresom

Djeca i adolescenti svoje osjećaje neće uvijek moći ili željeti izraziti riječima, ali ih možemo prepoznati prema njihovim reakcijama. Znakovi stresa kod djece se mogu razlikovati od djeteta do djeteta, no, kada znamo da su doživjela događaje koji su njegov značajan izvor, poput zdravstvene krize i potresa, važno je obratiti pažnju na njihovo funkcioniranje.

Što djeci treba?

Tijekom i nakon stresnih događaja, svako dijete treba:

- brigu i pažnju ljudi koji ga vole i koji su mu dostupni
- znati i čuti da nisu krivi niti odgovorni ni za što osim vlastite postupke
- čuti da je u redu sve što osjećaju i da to mogu slobodno izraziti sve dok ne ugrožavaju sebe i druge



Pratite nas

Pročitajte nove članke, preuzmite besplatne brošure i radne bilježnice i inspirirajte se idejama za aktivnosti s djecom na:

www.poliklinika-djeca.hr

www.facebook.com/poliklinikazadjecuimladezagreb/

Kako prepoznati stres djeteta ili adolescenta

Nagle promjene raspoloženja, razdražljivost, napetost, prestrašenost, novi strahovi

Nesigurnost, zbunjenost, gubitak interesa, izbjegavanje i povlačenje u sebe

Burne emocionalne reakcije, ljutnja, svadljivost

Žaljenje na bolove u trbuhu ili glavi, probavne teškoće i umor

Promjene u apetitu ili spavanju, noćne more

Izraženije kršenje pravila nego inače, tvrdoglavost, agresivnost, rizična ponašanja adolescenata

Stalna opterećenost doživljenim, zastrašujuće misli i sjećanja

Teškoće u pamćenju i koncentriranju koje otežavaju učenje



Kako pružiti podršku?



Predvidljivost

Pripremajte dijete na promjene i informirajte ga primjerenom dobi, vodeći računa da je možda čulo ili zaključilo nešto što nije istina. Počnite razgovor pitanjima o tome o čemu razmišlja, što zna i što ga brine, a zatim omogućite prostor za njegova pitanja.

Opuštanje

Razmislite zajedno s djetetom što mu je ranije pomoglo kada je bilo pod stresom i otkrijte neke nove načine. Mindfulness i tehnike relaksacije su se pokazale kao vrlo korisne u zahtjevnim vremenima – i za djecu i za odrasle.

Dostupnost

Iako će njegove reakcije možda govoriti drugačije – dijete vas treba. Prepoznati njegove emocionalne potrebe i biti tu za njega, razgovarati kada je dijete na to spremno i biti strpljiv djetetu govore da je voljeno i zaštićeno.

Razumijevanje

Neke dječje reakcije na stres, poput ljutnje ili promjene ponašanja, mogu nas neugodno iznenaditi, no važno ih je razumjeti. Postavite granice koje služe očuvanju zdravlja i sigurnosti, no vodite računa da dijete u ovom periodu treba i vašu fleksibilnost.

Škola

Stres pogađa i našu sposobnost koncentriranja, pamćenja i organiziranja rada, što djeci može jako otežati postizanje uspjeha na kakav su navikli. Imajte razumijevanja te im pružite podršku u učenju i emocionalnu podršku.

Kontrola

Pomozite djetetu u uspostavi osjećaja kontrole na način da potičete dobi primjerenu samostalnost i donošenje odluka, poput izbora aktivnosti za obitelj u slobodnom vremenu ili rasporeda izvršavanja obaveza.

Autentičnost

Dopustite djetetu (i sebi) da bude(te) ono što jest(e). Prihvatite sve emocije koje dijete osjeća i učite ga izraziti ih na prihvatljiv način. Budite svjesni svojih reakcija i trenutka kada se morate posvetiti sebi.