

STRATEGIE NA REDUKCJĘ STRESU U DZIECKA W PERSPEKTYWIE DŁUGOFALOWEJ

Można mówić o różnych strategiach radzenia sobie ze stresem – zarówno o długo-, jak i krótkofalowych. Te pierwsze mają za zadanie zmodyfikowanie stylu życia w dłuższej perspektywie. Te drugie natomiast to działania doraźne, które należy wprowadzić, gdy tylko zorientujemy się, że dziecko jest zestresowane.

Strategie na redukcję stresu u dziecka w perspektywie długofalowej:

1. Działanie według z góry ustalonego planu

Rutyna dla jednych osób wiąże się z nudą, a dla innych jest sposobem na ograniczenie stresu. Jeżeli dziecko jest podatne na stres, warto wcześniej stworzyć plan działania na każdy dzień. Można planować czas pracy, nauki oraz odpoczynku.

W kalendarzu warto zaznaczać informacje o sprawdzianach czy zajęciach dodatkowych dziecka. Warto zaznaczać nie tylko datę klasówki, ale również dzień, w którym dziecko rozpocznie przygotowania do niej. Można podzielić materiał, który dziecko powinno przyswoić w każdym konkretnym dniu. W ten sposób uczymy je systematyczności i podchodzenia do wyzwania jak do problemu, który można rozwiązywać etapami.

Można w jeden wybrany dzień w tygodniu wspólnie z dzieckiem ustalić, co będziemy robić w nadchodzących dniach. Takie planowanie pomoże zminimalizować listę niespodziewanych obowiązków. Warto na przykład ustalić – o ile to możliwe - stałe pory posiłków. Można również stworzyć menu na nadchodzący tydzień. Będzie to również przydatne w kontekście robienia zakupów.

2. Przebywanie razem

Przebywanie w obecności bliskich osób to z racji społecznej natury człowieka sposób na osiągnięcie spokoju. Dlatego, jeżeli to tylko możliwe, warto spędzać z dzieckiem jak najwięcej czasu.

Nie trzeba od razu robić czegoś wspólnie. Czasem wystarcza sama obecność rodzica i dziecka w jednym pokoju, by maluch czuł się bezpiecznie. Z tego powodu, gdy na przykład pracujemy zdalnie, możemy to robić w tym samym pomieszczeniu, w którym bawi się dziecko.

Warto planować również wspólne rozrywki. Może to być wspólne wyjście na spacer, prace w ogrodzie, czytanie książek czy oglądanie filmu w kinie.

3. Pozwolenie dziecku na samotność

Każdy człowiek potrzebuje chwili samotności. Chęć przebywania dziecka samemu nie powinna więc dziwić. Warto pozwolić dziecku bawić się bez naszej obecności, bez nadmiernej kontroli.

Jeżeli dziecko chce ciągle spędzać czas samemu i nie chce wychodzić z pokoju, należy porozmawiać z nim o tym problemie. Nie bądźmy zbyt wścibscy i nie naciskajmy na zwierzenia.

4. Bycie bliżej natury

Przebywanie na łonie natury, a także kontakt ze zwierzętami, na przykład psami, skutecznie redukuje poziom stresu. Dlatego jeżeli chcemy wypracować u dziecka zdrowe nawyki związane z relaksem, starajmy się jak najczęściej przebywać na świeżym powietrzu.

Jeżeli pogoda i warunki mieszkaniowe na to pozwalają, umożliwmy dziecku odrabianie lekcji w ogrodzie. Bliskość natury będzie działała na niego łagodząco.

Aby uspokoić nerwy po całym dniu wyzwań, pozwólmy dziecku spędzić czas z ukochanym psem, kotem czy innym pupilem. Kontakt z najlepszymi przyjaciółmi człowieka to dobry sposób na wyciszenie się dziecka.

5. Rozmowy o sensie życia i przykrych wydarzeniach

Podejmujemy z dzieckiem tematy dotyczące tego, co jest priorytetem w życiu, a co może zejść na dalszy plan. Każdy z nas potrzebuje określenia celu, dla którego żyje. Jeżeli mamy świadomość, że nasza egzystencja ma jakiś głębszy sens, problemy dnia codziennego schodzą na dalszy plan i przestają być tak stresujące.

Uświadamiajmy dzieci, że życie może przynieść także porażki czy przykre, niespodziewane wydarzenia. Z trudnościami można sobie jednak poradzić, a gdy nie jesteśmy w stanie ich pokonać – trzeba je zaakceptować. Nie dawajmy dziecku prostych recept na sytuacje kryzysowe, ponieważ gdy naprawdę do nich dojdzie maluch może się zawieść. Lepiej, by miało świadomość niepewności niż żyło w nieprawdziwej bańce bezpieczeństwa. Po jej przebicciu może być jeszcze bardziej poranione niż gdyby wiedziało, jakie wyzwania na nie czekają.

6. Nauka akceptowania stresu

Gdy nie możemy czemuś zapobiec, trzeba to zaakceptować. Warto porozmawiać na ten temat z dzieckiem. Dodatkowo można wskazać pozytywne elementy stresu – takie jak działanie motywacyjne.

Jak twierdzi prof. Elaine Aron, wszelkie trudne sytuacje w życiu pomagają budować charakter człowieka, a różne życiowe lekcje mogą doprowadzić nawet do duchowego przebudzenia. To dzięki niemu człowiek odkrywa czego tak naprawdę pragnie i zyskuje odwagę, która pomaga mu walczyć o swoje marzenia.

Stres to nieunikniona konsekwencja różnych życiowych wyzwań. Nie chodzi o to, by go wypierać, ale umieć z nim żyć i czerpać z niego motywację.

Źródło: www.czasdzieci.pl