

Małe dziecko, duży stres?



Czy czasami doświadczasz stresu? Twoje dziecko także doświadcza stresu. Stres może być częścią życia każdego człowieka, ale długotrwały stres może być szkodliwy. Możesz pomóc dziecku nauczyć się, jak rozpoznawać uczucia frustracji, smutku, zmartwienia, i złości, które mogą prowadzić do stresu lub być objawami stresu, oraz jak z nimi uporać się.



Zauważ niezwykle zachowania twojego dziecka.

Trzyletni Micah zwykle gada i śmieje się z rodzicami i przyjaciółmi, ale jego mama zauważa, że on spędza więcej czasu przytulając i kołyszając misia. Koleżanka ze szkoły, Maddie, zwykle bawi się zabawkami i książkami, ale nagle często przywiązuje się do nauczycielki i łatwo denerwuje się. Oboje dzieci mogą okazywać objawy stresu.



Pomóż dzieciom identyfikować swoje uczucia.

Powiedz dzieciom, co widzisz i pomóż im nazywać swoje uczucia. „Micah, twoja twarz wygląda na smutną”. „Maddie, wyglądasz na zmartwioną. Mogę pomóc?” Spróbuj razem czytać książki o uczuciach. Zapytaj bibliotekarza o sugestie. Dwie do rozważenia: *Glad Monster, Sad Monster* (Ed Emberley) i *Feelings* (Alike).



Naucz sposobów uporania się ze stresem.

Pokaż, co zrobić z negatywnymi uczuciami. „Czuję się smutny. Przytulmy się, a potem pójdziemy na spacer”. „Jestem zdenerwowana, że nikt nie odbiera telefonu. Zjemy obiad i spróbuję później”. „Czy chcesz spakować kilka ulubionych rzeczy do torby, żeby je mieć ze sobą w czasie przeprowadzki?” Zachęć dziecko do mówienia o uczuciach. Wysłuchaj je, a nie lekceważ.



Ogranicz stres.

Staraj się przewidywać wydarzenia, które mogą powodować stres, i przygotuj swoje dziecko. Niech wie, że babcia jest chora, więc będzie w łóżku, kiedy ją odwiedzisz, lub że będzie miał nowego nauczyciela w szkole. Zapewnij dziecko, że zmiany mogą wydawać się dziwne na początku, ale to minie. Staraj się utrzymać codzienne rutyny w stresujących czasach. Jeśli możliwe, należy unikać dodatkowych stresujących zmian, kiedy dziecko próbuje przyzwyczaić się do obecnej zmiany.



Spędzaj czas z dzieckiem.

Miej czas, aby codziennie porozmawiać ze swoim dzieckiem. Spędzaj czas razem, nawet kiedy wydaje się, że dziecko nie ma ochoty na rozmowę. Często zapewnij go, że jest kochany i zawsze będzie zadbany. Nawet bawianie się razem może wzmocnić umiejętności dziecka radzenia sobie ze stresem.



Porozmawiaj z opiekunką lub z lekarzem/pracownikiem służby zdrowia dziecka.

Jeśli twoje dziecko okazuje dotkliwie lub długotrwałe objawy stresu, powiedz o swoich obawach. Dziecko, które okazuje niewielkie zainteresowanie w codziennych czynnościach, nie śpi lub nie je normalnie, albo w dalszym ciągu wydaje się zamknięte w sobie lub łatwo zdenerwowane może potrzebować dodatkowej pomocy.

English Title: Small Child, Big Stress?



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

