Małe dziecko, duży stres?

Czy czasami doświadczasz stresu? Twoje dziecko także go doświadcza. Choć stres może być częścią życia każdego człowieka, długotrwałe narażenie może być szkodliwe. Możesz pomóc dziecku nauczyć się, jak rozpoznawać uczucia frustracji, smutku, zmartwienia, i złości, które mogą prowadzić do stresu lub być jego objawami, oraz jak sobie z nimi poradzić.

Zauważ nietypowe zachowania Twojego dziecka

Trzyletni Micah zwykle rozmawia z rodzicami oraz przyjaciółmi i śmieje się, ale jego mama zauważyła, że zaczął spędzać więcej czasu przytulając i kołysząc misia. Jego koleżanka ze szkoły, Maddie, zwykle bawi się zabawkami i książkami, ale nagle zaczęła często przytulać się do nauczycielki i łatwo się denerwować. Oboje dzieci może okazywać objawy stresu.

Pomóż dzieciom identyfikować swoje uczucia

Powiedz dzieciom, co widzisz i pomóż im nazywać swoje uczucia. „Micah, wyglądasz na smutnego". „Maddie, wyglądasz na zmartwioną. Mogę Ci jakoś pomóc?" Spróbujcie razem czytać książki o uczuciach. Zapytaj bibliotekarza o sugestie. Dwie możliwe pozycje to *Glad Monster, Sad Monster* autorstwa Ed Emberley oraz *Feelings* autorstwa Aliki.

Naucz dziecko sposobów radzenia sobie ze stresem

Pokaż, co robić z negatywnymi uczuciami. „Czuję się smutny. Przytulmy się, a potem pójdziemy na spacer". „Jestem zdenerwowana, bo 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 go, a nie lekceważ.

Ogranicz stres

Staraj się przewidywać wydarzenia, które mogą powodować stres, i przygotuj na nie swoje dziecko. Niech wie, że babcia jest chora, więc będzie leżeć w łóżku, kiedy ją odwiedzicie, albo że będzie miało nowego nauczyciela w szkole. Wspieraj swoje dziecko. Powiedz mu, że na początku zmiany mogą wydawać się dziwne, ale to uczucie minie. W stresujących momentach staraj się zachować codzienne rutyny. Jeśli to możliwe, unikaj dodatkowych stresujących zmian, kiedy dziecko próbuje przyzwyczaić się do obecnej zmiany.

Spędzaj czas z dzieckiem

Znajdź czas, aby codziennie porozmawiać ze swoim dzieckiem. Spędzajcie czas razem, nawet kiedy wydaje się, że nie ma ono ochoty na rozmowę. Często zapewniaj je, że jest kochane i zawsze będziesz o nie dbać. Zwykła wspólna zabawa może wzmocnić u dziecka umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Porozmawiaj z opiekunem lub z pracownikiem ochrony zdrowia Twojego dziecka

Jeśli Twoje dziecko okazuje intensywne lub długotrwałe objawy stresu, opowiedz o swoich obawach. Dziecko, które okazuje niewielkie zainteresowanie codziennymi czynnościami, nie śpi lub nie je normalnie albo cały czas wydaje się być zamknięte w sobie lub łatwo się denerwuje, może potrzebować dodatkowej pomocy.

English Title: Small Child, Big Stress?

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Illinois Early Learning Project
Illinois State Board of Education
12/24