

Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie ze stresem?

Stres jest reakcją naszego organizmu na trudności pojawiające się w życiu codziennym. Sytuacje te mogą wywoływać w nas poczucie zagrożenia, lęk przed czymś lub kimś, brak pewności siebie oraz emocje takie jak: smutek, rozdrażnienie, złość, przygnębienie, niepewność, napięcie. Aby pomóc nastolatкови uporać się ze stresem, warto poznać jego przyczyny.

Przyczyny powstawania stresu, to m.in.:

- Brak wiary w swoje możliwości (np. na pewno nie dam rady, inni są lepsi)
- Trudność w radzeniu sobie z emocjami, np. takimi jak złość, agresja, smutek, wycofanie się z kontaktu
- Oczekiwanie porażki (np. wiem, że mi się nie uda, nie mam się co starać, i tak będzie kłapa)
- Stawianie sobie nierealistycznych celów (np. inni siedzą nad tym tydzień, a ja to zrobię w jeden dzień; tylko taki sukces sprawi, że będę coś wart...)
- Stawianie sobie zbyt wysokich wymagań (np. nigdy nie jest dość dobrze, trzeba ciągle podnosić sobie poprzeczkę)
- Pomijanie powodów do zadowolenia (np. ciągle coś muszę, powinienem, małe sukcesy się nie liczą)
- Złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami, choroba)
- Zbyt mało czasu na relaks (pojawiające się poczucie winy, że się nie uczę lub nie pracuję – marnuję czas na nieważne sprawy)

Symptomy przedłużającego się stresu:

- **Psychiczne:** lęk, irytacja, złość, obniżony nastrój, negatywne myśli
- **Fizyczne:** bóle głowy, żołądka, kołatanie serca, zaburzenia apetytu, snu, koncentracji, pocenie się
- **Zachowania:** sięganie po alkohol i inne używki, spadek aktywności fizycznej, nadmierne oglądanie telewizji, przesiadywanie w Internecie, kompulsywne jedzenie.

Udział wsparcia zestresowanemu dziecku:

- Zachęć dziecko do podzielenia się kłopotem. Staraj się zrozumieć jego uczucia, pomóż mu je nazwać i poznać źródło jego trudności. Zastanów się, dlaczego tak się czuje.
- Porozmawiaj z dzieckiem na temat problemowej sytuacji.
- Powiedz dziecku, że każdy mierzy się z trudnościami czy problemami. Z powodu stresu trudności mogą wydawać się większe, niż są w rzeczywistości. To sprawia, że unikamy rozwiązania problemu uważając, że jest on ponad nasze siły. Z powodu stresu możemy również wpaść w pułapkę

negatywnego myślenia o sobie, co pozbawia nas wiary w możliwość zmiany sytuacji.

- Zapewnij o swoim wsparciu i pomocy.
- Nie bagatelizuj doświadczeń dziecka.
- Wspólnie opracuj plan pokonania trudności/rozwiązania problemu.

Przykładowe strategie poradzenia sobie ze stresem:

- Zrobienie sobie drobnej przyjemności
- Rozmowa z bliską osobą na temat problemu
- Wzięcie kilku głębokich oddechów i powiedzenie sobie „dam sobie radę”
- Zadbanie o relaks, np. w formie spaceru, ulubionej muzyki
- Spotkanie z przyjaciółmi
- Skupienie uwagi i myśli wokół tego, w czym jestem dobrym
- Sen – odpoczynek uspokaja nerwy
- Pozytywne myślenie
- Poszukiwanie rozwiązania
- Skorzystanie z pomocy specjalistycznej

Polepsz stan fizyczny dziecka

Warto zadbać o dobrą kondycję fizyczną dziecka. Pełni ona ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem. Zadbaj o:

- **Dobry sen dziecka** – m.in. zwróć uwagę, aby przed snem (pół godziny wcześniej) nie korzystało z komputera, telefonu, odbiornika telewizyjnego
- **Wspólną aktywność fizyczną** – np. krótka wycieczka rowerowa, wspólne bieganie, gra w piłkę itd.)
- **Zdrowe odżywianie** – stres osłabia organizm, zdrowe odżywianie i wspólne jedzenie posiłków wzmacnia jego siły witalne
- **Chwile relaksu** - robiąc dziecku nawet krótką przerwę na rzeczy, które sprawiają mu radość, możesz zapobiec nawarstwianiu się stresu.

Opracowano z wykorzystaniem materiałów Fundacji Poza Schematami