

AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ SE DESTRESEZE



101 metode de a
potoli grijile și de
a încuraja calmul

VICKI VRINT

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

CUPRINS

Cum să folosești această carte **6**

Introducere **7**

CAPITOLUL 1

Identificarea semnelor de stres **8**

CAPITOLUL 2

Cauzele stresului **20**

CAPITOLUL 3

Strategii de destresare **40**

CAPITOLUL 4

Lucruri care binedispun **58**

CAPITOLUL 5

Adoptarea unor rutine și obiceiuri pozitive **76**

CAPITOLUL 6

Abilități de viață **94**

CAPITOLUL 7

Ai grijă de tine **110**

Concluzie **125**

Notițe **126**

CAPITOLUL 1

**Identificarea
semnelor de stres**

Fiecare resimte altfel stresul, dar există câteva simptome frecvente pe care le poți căuta la copilul tău. Acest capitol detaliază care sunt aceste semne, cum să le identifici și cum să le ameliorezi în mod eficient. Vei regăsi și sfaturi despre cum să vorbești cu copilul tău despre stres și cum să-l ajuți să-și înțeleagă sentimentele.

Înțelege stresul

Mai întâi, merită să explicăm ce înțelegem prin stres: este ceea ce simțim când suntem sub presiune. Fiecare reacționează diferit la stres. Pentru unii poate fi motivant, dar, dacă copilul tău se simte copleșit și presiunea este prea mare, stresul poate deveni o problemă. De obicei, stresul este o reacție aproape imediată la o situație presantă, dar există și excepții. Când copilul trece printr-o situație dificilă sau printr-o schimbare majoră, simptomele stresului pot apărea chiar și o lună mai târziu.

Observă schimbări în comportament

O schimbare în comportamentul copilului poate fi unul dintre primele semne de stres. Copilul tău, de obicei vesel, pare mai irascibil și mai nervos sau evită să încerce lucruri noi sau să-și desfășoare activitățile obișnuite. Poate că nu doarme bine sau a devenit mofturos la mâncare, a început să-și sugă degetul mare sau să-și răsucească părul pe deget. Copiii mai mari pot adopta noi comportamente pentru a face față stresului, cum ar fi să se refugieze în lumea virtuală a unui joc pe calculator, să devină mai retrași, ba chiar să experimenteze cu stimulente precum alcoolul. Dacă ai observat vreuna dintre aceste schimbări, încearcă să nu te îngrijorezi – sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți ajuta copilul să se simtă din nou în siguranță, iar pentru problemele grave există sisteme de sprijin.

VERIFICĂ DACĂ EXISTĂ SIMPTOME FIZICE

Ar putea să vă mire, dar stresul poate provoca tot felul de simptome fizice, printre care:

- **Dureri de stomac**
- **Dureri de cap**
- **Greață**
- **Amețeli**
- **Dureri în piept**
- **Pierderea poftei de mâncare**
- **Letargie**
- **Nevoia de a merge mai des la toaletă**
- **Agitație**

Este bine să consultați un medic specialist, pentru a exclude orice cauză medicală a acestor simptome. Iar dacă nu există niciuna, atunci stresul ar putea fi sursa lor.

Fii atent la problemele cognitive

Stresul afectează adesea modul în care ne funcționează creierul, așa că este posibil să observi că, dintr-odată, copilul tău gândește sau reacționează diferit la provocările vieții de zi cu zi. Fii atent la:

- Dificultăți de concentrare
- Gânduri negative
- Tulburări de memorie
- Coșmaruri
- Stimă de sine scăzută
- Sentiment de copleșire
- Crize frecvente de plâns
- Iritabilitate și furie

Nu te descuraja dacă remarci oricare dintre aceste aspecte: când abordezi stresul, cu sprijinul potrivit, aceste simptome se reduc, ba chiar pot dispărea complet.

Încearcă să-i vorbești

Poate fi dificil, atât pentru tine, cât și pentru copilul tău, să-l întrebi despre schimbările din comportamentul lui. Cel mai important este ca el să nu se simtă forțat să vorbească. Poți deschide subiectul în timpul unei activități relaxante, când vă plimbați sau faceți o prăjitură, nu într-o discuție față în față. Întreabă-l dacă își face griji pentru ceva anume și spune-i că vei fi mereu acolo să-l asculți și, dacă poți, să-l ajuți. Dacă ți se destăinuie imediat, ascultă-l, nu sări cu sfaturi – lasă-l pe el să conducă conversația. Dacă nu vrea să vorbească, nu te îngrijora: poate este nevoie de mai mult timp și de o abordare mai creativă ca să descoperi ce este în neregulă.

Observă-i acțiunile

Ține cont de faptul că unii copii pur și simplu nu sunt capabili să spună cum se simt. Ar putea fi prea mici pentru a înțelege ce înseamnă stresul, ar putea să nu-și dea seama că sunt stresați sau le-ar putea fi greu să se exprime în cuvinte. De exemplu, un copil care abia a început școala ar putea să nu-și dea seama că motivul anxietății sale este faptul că se compară cu colegii. Un adolescent ar putea avea rețineri să discute despre o situație dificilă care îl îngrijorează acasă. Nu forța niciodată un copil necomunicativ să-ți spună ce e în neregulă, deoarece asta îi va accentua stresul. În schimb, fii atent la comportamentele care ți-ar putea indica faptul că are nevoie de ajutor – de exemplu, dacă se închide în el sau dacă devine furios. Obiectivul tău nu trebuie să fie să-l faci să vorbească, ci să îl înțelegi și să îl sprijini.

ÎNCEARCĂ SĂ ÎI URMĂREȘTI DISPOZIȚIA

Folosirea unui sistem de urmărire a dispoziției te va ajuta să monitorizezi emoțiile copilului tău și să identifici orice moment stresant din timpul săptămânii. Poți să folosești o aplicație pentru asta, dar este mai simplu să întocmești un tabel acasă. Desenează câte o coloană pentru fiecare zi a săptămânii, cu spații în care să notezi dispoziția copilului din timpul dimineții, după-amiezii și serii. Sau notează o dispoziție pe zi, dacă îți este mai ușor. Încurajează-l să completeze tabelul folosind diferite emoticoane pentru a reprezenta diferite stări. (Oferă-i o recompensă pentru asta, dacă trebuie.) Monitorizarea dispoziției îl va ajuta să se concentreze asupra felului în care se simte. Fii atent la tipare care te pot ajuta să identifici factorii ce declanșează stresul: de exemplu, dacă este îngrijorat în fiecare marți seara, poate ceva ce face în fiecare miercuri este dificil pentru el. Sau poate că devine anxios de fiecare dată când lipsești de acasă sau lucrezi până târziu.

Explică-i ce este stresul

Copilul tău ar putea să facă față mai bine stresului dacă înțelege cum se simte când e stresat și care sunt cauzele. Va trebui să alegi o abordare potrivită vârstei copilului, dar un bun punct de plecare este formularea unei definiții simple. De exemplu: „Stresul este ceva ce trăim cu toții când ne confruntăm cu o situație dificilă – apare când ceva ne îngrijorează sau ne face să ne simțim incomod”. Ați putea discuta cum ne afectează fizic stresul și cum ne poate schimba comportamentul. Poate ajuta să vorbiți despre o carte sau despre un desen animat preferat de copil, în care un personaj se confruntă cu o situație stresantă. Sau puteți folosi jocul de rol, astfel încât să nu vă referiți la copil în mod direct.