## Jak rozpoznać objawy stresu u dzieci i młodzieży?

Dzieci różnie reagują na trudne sytuacje w swoim życiu. Sposoby wyrażania emocji zależą od środowiska, w którym wychowuje się dziecko i przyjętych społecznie norm. I tak, w niektórych kulturach okazywanie silnych emocji, na przykład poprzez płacz, nie jest powszechnie akceptowane, podczas gdy w innych takie reakcje są czymś całkowicie naturalnym.

Nie wszystkie oznaki niepokoju mogą być równie oczywiste. Poniżej znajdziesz wybrane objawy stresu, najczęściej występujące u dzieci w określonych grupach wiekowych. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko może reagować na stres indywidualnie.

*Czy wiesz, że...? W sytuacjach stresowych i kryzysowych dzieci obserwują zachowania i emocje dorosłych w poszukiwaniu wskazówek, jak radzić sobie z własnymi emocjami.*

Częste reakcje na stres u dzieci

Wiele z tych reakcji trwa tylko przez krótki czas i są to normalne reakcje na stresujące wydarzenia. Jeśli jednak takie reakcje utrzymują się przez dłuższy czas, dziecko może potrzebować pomocy specjalisty.

**Wiek 0-3  
Reakcje**

* Większa niż zwykle nieporadność i nierozłączność od opiekunów
* Powrót do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszego etapu rozwoju
* Zaburzenia snu i odżywiania
* Większa drażliwość
* Zwiększona nadpobudliwość
* Silniejszy lęk
* Zwiększona potrzeba uwagi
* Częstszy płac

**Wiek 4-6  
Reakcje**

* Lgnięcie do osób dorosłych
* Powrót do zachowań charakterystycznych dla wcześniejszego etapu rozwoju
* Zaburzenia snu i odżywiania
* Większa drażliwość
* Słabsza koncentracja
* Dziecko staje się bardziej bierne lub bardziej pobudzone
* Przerywanie zabawy
* Przyjmowanie ról dorosłych
* Ograniczona chęć do rozmowy
* Zwiększony niepokój lub martwienie się

**Wiek 7-12  
Reakcje**

* Wycofanie
* Częsty niepokój o inne osoby dotknięte trudną sytuacją
* Zaburzenia snu i odżywiania
* Narastający lęk
* Większa drażliwość
* Częsta agresja
* Nerwowość
* Słaba pamięć i koncentracja
* Objawy fizyczne/psychosomatyczne
* Częste rozmowy o stresującym wydarzeniu lub powtarzające się zabawy
* Poczucie winy lub obwinianie się

**Wiek 13-17 (nastolatki)  
Reakcje**

* Obniżony nastrój
* Wykazywanie nadmiernej troski o innych
* Poczucie winy i wstydu
* Coraz częstsze przeciwstawianie się autorytetom
* Podejmowanie zwiększonego ryzyka
* Agresja
* Zachowania autodestrukcyjne
* Poczucie beznadziei

**Wszystkie grupy wiekowe - reakcje fizyczne   
Mogą to być także objawy choroby, dlatego należy zabrać dziecko na wizytę do lekarza, aby wykluczyć wszelkie dolegliwości.**

* Zmęczenie
* Ucisk w klatce piersiowej
* Duszności
* Suchość w ustach
* Osłabienie mięśni
* Ból brzucha
* Zawroty głowy
* Drgawki
* Bóle głowy
* Ogólne bóle ciała

- Bardzo poważne reakcje niepokoju u dzieci  
- Dzieci, które wykazują takie objawy przez dłuższy czas, potrzebują pomocy specjalistycznej.

* Wycofanie, milczenie, towarzyszące ograniczonej ruchliwości, zastyganie w bezruchu
* Ukrywanie się, unikanie kontaktu z innymi
* Brak reakcji na innych, niepodejmowanie rozmowy
* Nadmierne i ciągłe zamartwianie się
* Fizyczne objawy złego samopoczucia: drgawki, bóle głowy, utrata apetytu, ogólne bóle ciała
* Agresywne zachowania, chęć skrzywdzenia innych
* Dezorientacja

**Monitorowanie stanu emocjonalnego dziecka**

Pandemia COVID-19 była trudnym emocjonalnie okresem dla wszystkich, szczególnie dla dzieci. Dlatego, opiekunowie powinni regularnie sprawdzać, jak czuje się dziecko pod kątem emocjonalnym. Monitorowanie stanu emocjonalnego dziecka polega na pytaniu dzieci "jak się czują?" w sposób bezpośredni lub pośredni. Jedną z metod jest poproszenie go o narysowanie lub namalowanie obrazka. Poproś dziecko, aby opowiedziało więcej o obrazku, co narysowało lub dlaczego użyło np. określonego koloru. Niektórym dzieciom może to pomóc w rozmowie o tym, jak się czują, podczas gdy inne mogą woleć jedynie pokazać swoją pracę, bez podejmowania rozmowy. Pozwól dziecku zdecydować samodzielnie.

Aktywności zmniejszające stres i poprawiające samopoczucie dziecka

Poniższe ćwiczenia można wykonywać wspólnie z dzieckiem, aby zmniejszyć poziom stresu i nauczyć je pozytywnych mechanizmów radzenia sobie z nim. Wpłyną one nie tylko na poprawę jego samopoczucia, ale są także korzystne dla opiekuna i mogą być wykonywane wspólnie z dzieckiem.

**Oddychanie przeponowe**

Często w stresie oddychamy płytko, wysoko w klatce piersiowej i zapominamy o głębokim wdechu do przepony. Oddychanie w ten sposób jest bardzo uspokajające i pomaga dostarczyć tlen głęboko do płuc.

Jak to zrobić?:

* Połóż rękę na brzuchu.
* Weź 5 głębokich oddechów, spędź 5 sekund na wdychaniu i 5 sekund na wydychaniu powietrza, wdychając powietrze przez nos i wydychając je przez usta.
* Wyjaśnij, że kiedy dziecko robi wdech, delikatnie nadyma brzuch jak balon, a kiedy robi wydech, powietrze powoli opuszcza balon.

Moje wyjątkowe miejsce

Czasami świat wokół nas może wydawać się przytłaczający. Poświęcając chwilę na wyobrażenie sobie, że znajdujemy się w spokojnym miejscu bez stresu, dzieci mogą poczuć się mniej zestresowane. Oto ćwiczenie, które pomoże dziecku wyobrazić sobie takie miejsce.

Jak to zrobić?:

* Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, zamknij oczy i zrelaksuj się.
* Weź kilka głębokich, powolnych oddechów przez nos, nadymając brzuch. Wydychaj powietrze przez usta.
* Oddychaj powoli i spokojnie.
* **Słuchaj i podążaj za opowieścią. Wyobraź sobie, że jesteś w tej historii:**

*"Wyobraź sobie, że stoisz na białej, piaszczystej plaży. Jest wczesny ranek i wszystko jest spokojne. Słońce powoli wschodzi, a Ty czujesz ciepłe promienie na twarzy i ciele. Czujesz się szczęśliwy i spokojny. Piasek pod Twoimi bosymi stopami jest miękki i ciepły. Lekka bryza głaszcze Cię po twarzy. Niebo jest błękitne i klarowne, a nad Tobą latają i śpiewają ptaki. To miejsce jest bezpieczne i możesz się tu zrelaksować. Jest to miejsce, do którego zawsze możesz wrócić, które zawsze jest w Twoim sercu. Możesz je odwiedzić, kiedy tylko zechcesz. Teraz, bardzo stopniowo, zacznij ponownie zwracać uwagę na swój oddech - delikatny rytm wdechów i wydechów. Zauważ uczucie powietrza na swojej skórze. Delikatnie zacznij poruszać palcami rąk i nóg. Zrób wdech i mocno się rozciągnij. Zrób głęboki wydech. Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy”.*