

Cum ajutam pe copii sa faca fata stresului

Stresul este o mare problema pentru buna functionare a organismului uman. Este gresit sa afirmam ca numai adultii sau “oamenii mari” sunt stresati. Si copiii pot sa treaca prin aceleasi stari de tensiune ca si noi. Gandeste-te o clipa la modul in care copilul tau reactioneaza atunci cand se afla inaintea unui test sau a unei situatii noi. Ce anume isi modifica in comportament, ganduri si sentimente?

Iata cativa pasi de care ar fi bine sa tina cont si copilul tau pentru a face mai bine fata stresului:

1. Identifica simptomele de anxietate. Atunci cand te simti fara putere, mic in fata problemelor, speriat, slab si dezorientat e bine sa traiesti aceste emotii. Sa simti ceea ce simti. Aceasta sintagma poate fi expusa intr-un singur cuvant: “metaemotie” si se refera la trai ceea ce simti, a gandi starea afectiva prin care treci si a fi constient de ea.

2. Cere ajutorul celor din jur atunci cand simti ca tristetea sau problemele au devenit mult prea “grele”. Nu e o dovada de lasitate atunci cand recunosti ca situatia te depaseste. E un act de curaj sa renunti la orgoliu si sa ceri ajutorul celui apropiat, o modalitate de a invata din propriul tau esec si propria neputinta.

3. Priveste orice obstacol ca pe o provocare in fata careia trebuie sa-ti scoti “la lupta” armele pe care le ai: incredere ca vei reusi, optimism, stima de sine, autoeficacitate, suportul celor dragi etc.

4. Creeaza un plan de actiune. Gandeste pasii pe care ii ai de urmat: identifica problema, cauta alternative, gaseste solutia, implementeaz-o si apoi verifica efectele. A fost buna decizia pe care ai luat-o? S-a potrivit in contextul respectiv? A avut reactiile scontate?

5. Identifica activitatile care-ti pot distrage atentia si care te pot relaxa atunci cand tensiunea si distresul te cuprind.

6. Daca este cazul, analizeaza esecul pe care il ai. Cauta sa intelegi toti factorii care au contribuit la obstacolele aparute, la imposibilitatea obtinerii victoriei. Priveste esecul ca si o modalitate de a invata, de a te autoevalua si de a gasi modalitati prin care sa te “dozezi” cu noi forte.

7. Asigura-ti odihna necesara si alimentatia adecvata pentru a face fata cu brio unei perioade indelungate de testare, probleme personale etc.

8. Elibereaza-te de emotiile si trairile pe care le ai. O metoda adecvata de a te detasa si a analiza totul la rece o reprezinta jurnalul sau blogul. In jurnal poti sa scrii ceea ce simti, ce-ti trece prin minte atunci cand te gandesti la situatia in care te afli, ce solutii crezi ca ai putea gasi pentru a schimba cursul actiunii curente. A scrie despre ceea ce simti te ajuta sa intelegi mai bine situatia in care esti.

9. Seteaza-ti prioritatile. Afla si decide ce anume este mai important pentru tine si dozeaza-ti puterile si capacitatile spre domeniile aflate in topul ierarhiei tale.

10. Elibereaza-te de stress facand exercitii fizice. Descarcari de dopamine si norepinefrina, substante ce ne asigura fericirea si buna dispozitie au loc in creierul nostru mai ales atunci cand facem activitati fizice sau practicam un sport.

Tine de tine daca vrei sau nu sa depasesti stresul si rutina zilnica, daca vrei sa invingi stresul. E important sa-i prezinti o noua perspective copilului tau urmand pasii de mai sus. Nu e vorba de ceva imposibil, ci de a te folosi la maxim de reursele propriului tau corp. Unii apeleaza la comportamente total dezadaptative pentru a face fata stresului. Frecvent vei observa copii care infuleca pe ascuns cantitati mari de mancare dezvoltand in final tulburari alimentare, copii care se apuca de fumat sau consum de substante interzise de la varste din ce in ce mai mici. Invata-ti copilul sa faca fata stresului intr-o maniera cat mai benefica.

Recomandarile tale:

Cum reactioneaza copilul tau atunci cand vrea sa evite efectele stresului? Cum anume l-ai invatat sa faca fata stresului? Asteptam raspunsurile tale.