

Jak uczyć dziecko radzenia sobie ze stresem?

Po czym rozpoznać, że dziecko jest zestresowane?

ZACHOWANIA MOGĄCE WSKAZYWAĆ NA STRES:

- Wycofanie się z kontaktów z otoczeniem
- izolowanie się od innych
- Problemy ze snem (spanie za długo lub za krótko)
- Zachowania nerwowe, takie jak np. obgryzanie paznokci
- Kompulsywne jedzenie
- konfliktowość
- Wybuchowe reakcje, skłonność do impulsywnych działań
- Spożycie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych

MOŻLIWE FIZYCZNE SYMPTOMY STRESU:

- Zawroty głowy
- nudności
- Napięcie mięśni, drżenie
- Spocone dłonie
- Zmęczenie
- przyrost masy ciała lub chudnięcie
- Problemy żołądkowe, niestrawność, biegunka lub zaparcia
- Ból w klatce piersiowej
- Częste przeziębienia
- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu
- Wypadanie włosów

MOŻLIWE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE OBJAWY STRESU:

- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Obniżony nastrój, brak humoru, wahania nastroju – labilność emocjonalna
- Problemy z koncentracją uwagi
- Brak wiary w siebie, we własne możliwości
- Drażliwość lub częste popadanie w złość
- obawy, niepokój i lęk, ataki paniki
- Niezdolność do wypoczynku
- Uczucie bezsilności
- Poczucie samotności i izolacji
- Depresja lub ogólne niezadowolenie

Jak wspierać dzieci i młodzież w radzeniu sobie ze stresem?

Najważniejszym elementem interwencji jest rozmowa z dzieckiem – na temat jego stresu, wywołujących go problemów, a także możliwych rozwiązań.

Gdzie można szukać pomocy?

- Pedagog szkolny, wychowawca, Dyrektor (32) 265 85 69
- Poradnia _pedagogiczna w Czeladzi (32) 265 22 88
- Towarzystwo Pomocy Młodzieży: (22) 887 88 05
- Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom: (56) 652 23 94
- Telefon Zaufania dla Młodzieży:116 111
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli: 800 100 100.
- Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego: 800 70 2222

Agnieszka Szkutnik – pedagog szkolny