



Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Opracowanie:
Janina Węgrzecka-Giluć



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**KC
PU**
Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Chorobom

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)
- ✓ trudności 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 ma co się 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... 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 (np. pojawiające się poczucie winy, że się nie uczę lub nie pracuję – marnuję czas na nieważne sprawy)
- ✓ doświadczanie „hejtu” ze strony rówieśników w szkole i/lub w mediach społecznościowych

Symptomy przedłużającego się stresu

- ✓ psychiczne: lęk, irytacja, złość, obniżony nastrój, negatywne myśli
- ✓ fizyczne: bóle głowy, żołądka, kołatanie serca, zaburzenia snu, koncentracji, pocenie się, spadek aktywności
- ✓ zachowania: sięganie po alkohol i inne używki, nadmierne korzystanie z cyfrowych technologii (internet, smartfony, telewizja), brak apetytu lub kompulsywne jedzenie

Udział wsparcia dziecku doświadczającym stresu

- ✓ Zachęć dziecko do podzielenia się kłopotem. Wybierz na rozmowę odpowiednie miejsce i czas – zadbaj o poufność spotkania (nie odbieraj telefonów, e-maili itp.). 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 z nas mierzy się z trudnościami czy problemami. Z powodu stresu, trudności mogą wydawać nam 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 (np. mnie się nic nie udaje, jestem gorszy od innych), co pozbawi nas wiary w możliwość zmiany sytuacji.
- ✓ Zapewnij o swoim wsparciu i pomocy.
- ✓ Nie bagatelizuj doświadczeń dziecka.
- ✓ Wspólnie opracuj plan pokonania trudności/rozwiązania problemu.

Minitest dla rodzica i dziecka

Poniżej przedstawiono wybrane strategie poradzenia sobie ze stresem. Zadaniem dziecka i rodzica jest samodzielne zaznaczenie tych strategii, które stosują w praktyce. Wspólna rozmowa rodzica z dzieckiem może toczyć się wokół podobieństw i różnic w sposobach radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Warto przedyskutować strategie, które mogą zostać wykorzystane do poradzenia sobie z aktualnym stresem.

- Zrobienie sobie drobnej przyjemności
- Rozmowa z bliską osobą na temat problemu i sposobów jego rozwiązania
- Wzięcie kilku głębokich oddechów i powiedzenie „dam sobie radę”
- Wykonanie kilku ćwiczeń fizycznych
- Zadbanie o relaks, np. w formie spaceru, ulubionej muzyki, spotkanie z przyjaciółmi
- Skupienie uwagi i myśli wokół tego, w czym jest się dobrym
- Zapewnienie odpowiedniej liczby godzin snu
- Zastępowanie negatywnych myśli pozytywnym przekazem
- Skorzystanie z pomocy specjalistycznej

Polepsz stan fizyczny dziecka

Warto mieć na uwadze dobrą kondycję fizyczną dziecka, gdyż pełni ona ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem. Zadbaj więc 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 ODŻYWIENIE**
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.

ĆWICZENIE DLA RODZICA Pomóż dziecku

1. Wybierz jeden ze sposobów wspierania kondycji fizycznej swojego dziecka z tabeli powyżej.
2. Wprowadź go w życie najszybciej, jak to możliwe.
3. Zaplanuj stopniowe wprowadzenie następujących sposobów z listy.

ĆWICZENIE DLA RODZICA Pomóż sobie

- Spisz „dialog wewnętrzny”, który zwykle prowadzisz ze sobą w sytuacjach stresowych. Zanalizuj, jakie myśli się pojawiają.
- Podziel myśli na pozytywne i negatywne.
- Przyjrzyj się temu, co faktycznie się wydarzyło, a co jest wynikiem twojej interpretacji zdarzeń.
- Zastanów się nad formą zmiany negatywnych myśli na pozytywne.
- Dla różnych sytuacji stresowych wybierz właściwe autosugestie, jednak nie próbuj zmienić wszystkiego jednocześnie.
- Stosuj pozytywną autosugestię przed sytuacją budzącą stres, w jej trakcie oraz po jej zakończeniu. Wypowiadaj ją głośno lub w myślach.