

Стрес при децата и начини за справяне с него



Всички родители искат да предпазят децата си от нараняване. Но това не винаги е възможно. Случват се инциденти всеки ден и източниците на опасности и стрес при децата са навсякъде. По-големите малчугани схващат по-ясно какво се случва около тях и инстинктивно намират начини, с които да се справят с напрежението и стреса. Но бебетата и по-малките деца, които все още не говорят, няма как да изразят своите мисли и емоции. Винаги обръщайте внимание на детските сълзи, намирайте източника за тях и потушавайте причината, ако това е възможно. Утешете детето и му обяснете какво се случва и какви са последствията за него.

Продължителното излагане на стресови събития без подкрепата на възрастен, който да противодейства на проблемите, може да причини диагнозата *токсичен стрес*. Това е научно определение, което обикновено е давано на деца, поставени в обидни или тежки икономически ситуации. Подобен стрес е достигнал до там, че в своята загриженост, Американската Академия на педиатрите стартира създаването на Център за здрави и адаптивни деца. Там, група лекари изследва за симптоми на стрес при децата и дори при бебетата. От заключенията им става ясно, че подобни увреждания в такава крехка възраст може да станат обуславяща причина за развитие на редица болести като диабет, инфаркт, злоупотреба с наркотични вещества и депресия след години. Изследването също така показва, че подкрепата и отзивчивите отношения с грижовен възрастен, започнали още от най-ранна детска възраст, могат да предотвратят или преобърнат увреждащият ефект от токсичния стрес.

Как да отгледате нестресирани деца

Токсичният стрес при децата може да изглежда като крайност при много семейства, но дори и при най-добрите обстоятелства, възникват стресови ситуации. Но как могат родителите да помогнат на малките си деца да се ориентират в проблемите в свят, в който едва започват да опознават?

Експертите от Детската болница в Лос Анджелис имат няколко предложения за разговор с малките и подрастващите деца, относно стресовите

ситуации. Дори и вашето 2-годишно хлапе, което едва може да формира изречения, то умее да “попива” всичко около себе си – включително и съществени събития, които са го впечатлили и реакцията на родителите му в този момент. Ето и съветите:

- ☞ Старайте се да стоите близо до децата си. По този начин с успокояващото ви присъствие те се чувстват в безопасност.
- ☞ Обяснявайте им какво се случва. Използвайте прости и разбираеми думи, които изричайте с успокояващ равен тон на гласа. Обяснявайте как точно искате да ги предпазите и защо. Дори и да не разбират напълно думите ви и какво се случва, вашият глас и тон ще ги успокоят.
- ☞ Изиграйте ситуацията. Децата учат най-добре под формата на игра. Ако детето ви е станало свидетел на автомобилен инцидент и започне да пресъздава ситуацията със своите колички на килима, вземете линейката и спасете или излекувайте жертвите.
- ☞ Когато се налага да излезете и ги оставяте на грижите на друг, им го кажете. Обяснете, че скоро ще се върнете отново при тях. Напускането без предупреждение може да ги накара да плачат по време на вашето отсъствие и да бъдат неспокойни.
- ☞ Не крещете на децата си или в тяхно присъствие. Те го изживяват много по-емоционално, отколкото предполагате. Не се карайте и не спорете с близките си пред децата.
- ☞ Никога не посягайте да удряте децата си. Във ваше лице те трябва да виждат закрилник, а не възможна опасност.
- ☞ Не забравяйте за личния пример. Децата копират всичко, което виждат. Не правете пред тях неща, които не искате да бъдат повторени. Не изричайте думи, които не искате да чуе от тяхната уста.
- ☞ Показвайте им нежност и любов всеки ден. Създавайте у тях чувство на увереност и спокойствие.
- ☞ Показвайте им, че техните тревоги и проблеми са важни за вас и ги насърчавайте да споделят. Отделяйте им време, за да ги изслушате. За да споделят с вас сериозни проблеми в тинейджърска възраст, то вие трябва да изслушвате активно „сериозните“ проблеми на малките още от две годишната им възраст – така ще създадете навика да споделят с вас.