

Palīdzēsim bērniem mazināt stresa negatīvo ietekmi viņu dzīvē

Lai palīdzētu tikt galā ar stresa negatīvo ietekmi, vispirms nepieciešams pamanīt pazīmes, ka bērns ir stresā. Spēcīgs stress skolas dzīvē nereti izpaužas kā biežāki strīdi ar klasesbiedriem, vāja koncentrēšanās. Mājās - var būt vērojamas izmaiņas apetītē, gulēšanas ieradumos, saskarsmē ar ģimenes locekļiem, nakts enurēze. Tā kā daudzos problēmu gadījumos (psihosomatiska, depresija, agresija u.c.) cēloņi meklējami neprasmē tikt galā ar stresu, daži ieteikumi šajā jomā.

- Stipriniet bērna pašvērtējumu. Iedrošiniet viņu, rūpējieties, pievērsiet uzmanību, uzturiet siltas emocionālas attiecības. Tas ļaus viņam iegūt pārliecību, ka viņš ir tā vērts, lai viņu ievērotu un par viņu rūpētos. Iedrošiniet bērnu attīstīt tās spējas, kas viņam jau ieliktas šūpulī, tas kalpos par iekšēju resursu pašcieņas un pašvērtējuma uzturēšanai.
- Sagatavojiet bērnu iespējamām stresa situācijām. Iemāciet viņam, ko viņš var darīt dažādās stresa situācijās. Informētība mazina stresu un palīdz adekvāti rīkoties stresa situācijās.
- Iemāciet bērnam padomāt par sekām – kādas sekas var būt viņa rīcībai, ja viņš rīkojas aplami, kā tas kaitēs citiem un viņam pašam.
- Izprotiet, kā bērns jūtas, un iedrošiniet viņu pateikt vārdos savas izjūtas. Palīdziet bērnam saprast, ka viņš nav viens pats savās negatīvajās izjūtās, lai viņam nav jāklūst depresīvam, agresīvam vai dezorganizētam. Iemāciet bērnam saskatīt, kur slēpjas problēma un kā ar to tikt galā.
- Palīdziet bērnam atšķirt realitāti no iedomām un fantāzijas. Kritiskos dzīves notikumos bērni bieži vien uzņemas uz sevi vainu par to, ko viņi tiešām nav atbildīgi. Piemēram, tas, ka viņš dusmojas uz brāli, nav iemesls brāļa slimībai, tētis ar mammu neizšķīrās tāpēc, ka viņš neklausīja vai bija dusmīgs par to, ka nenopirka saldējumu.
- Palīdziet bērnam atrast iespējas, kā cīnīties ar savām bailēm. Piemēram, daudziem bērniem ir bailes no tumsas. Uzziniet, kas, pēc bērna domām, var atrasties tumšā telpā un kas nevar. Varbūt tos, kas dzīvo tumsā var aizbaidīt, ja es izliekos, ka man līdzī ir suns? U.tml.
- Iemāciet bērnam domāt pozitīvi. Palīdziet aplūkot situāciju no gaišās puses. Nereti bērni jūtas sāpināti vai izjūt kaunu par to, ko nav viņu spēkos mainīt. Uzklusiet bērnu un mēģiniet kopīgiem spēkiem rast risinājumu.
- Precizējiet noteikumus un izskaidrojiet, kas no bērna tiek sagaidīts. Jo skaidrāki noteikumi, skaidrāka kārtība, jo mazāk stresa.
- Ja bērnam spēcīgu stresu izraisa dažādas ikdienišķas mācību situācijas (piemēram, bērns nespēj izpildīt kontroldarba uzdevumus pat tad, ja viņš ir tiem ļoti sagatavojies, klases priekšā nespēj atbildēt to, ko ir iemācījies), meklējiet palīdzību pie skolas psihologa, kurš palīdzēs bērnam iemācīties tikt galā ar trauksmi.
- Pieaugušo sapratne un pozitīva nostāja iemācīs arī bērniem efektīvāk tikt galā ar grūtām situācijām.

Mag. psych. Dace Giela