

Deti a stres

Čo je stres? Je to pocit, ktorý pocítite pri záťažovej situácii, najmä ak trvá dlho, kedy má dopad i na duševné a fyzické zdravie.

Krátkodobý stres v nás vyvolá prívál energie a pomáha nám zvládnuť prekážky. Deti i dospelí ho pociťujú napr. pred skúšaním, či vystúpením na verejnosti. Zdravie závisí aj na tom ako stres zvládáte.

Najčastejšie príznaky stresu:

- ❖ Nechutenstvo, alebo prílišná konzumácia jedla
- ❖ Bolesti hlavy
- ❖ Nedostatok energie
- ❖ Zábudlivosť
- ❖ Slabá pozornosť
- ❖ Problémy so spánkom
- ❖ Bolesť chrbta
- ❖ Podráždenosť, hnev

Človek nemusí mať všetky tieto príznaky. Tieto symptómy môžu signalizovať i prítomnosť úzkosti, či depresie.



Prvá pomoc pri strese:

- ✓ Vedomým hlbokým dýchaním si uvoľnite svaly
- ✓ Ruky spojte a zatlačte na čelo, hlavu tlačíme do rúk – uvoľníme si šiju
- ✓ Oddychujte – i krátke prestávky v práci pomáhajú
- ✓ Smejte sa častejšie – humor znižuje stres
- ✓ Jedzte zdravo a v pohode, s niekým koho máte radi
- ✓ Hovorte o svojich problémoch, pocitoch

V týchto dňoch masmédiá informujú o chorobnosti a úmrtí v čase pandémie. To do života detí vnáša úzkosť a strach. Deti nevedia zaujať postoj, nevedia situáciu pochopiť. Nezabúdajme, že detí sú veľmi citlivé a vnímavé.

Zatvorenie škôl je pre deti ďalším signálom, že sa deje niečo vážne. Mnohé sa cítia ohrozené, prežívajú úzkosť a strach.

Sú deti, ktoré sú labilnejšie. Striedajú sa u nich strach, zlosť, hnev, hyperaktivita, agresia. Úlohou rodiča je najmä teraz poskytnúť bezpečnú vzťahovú väzbu, byť pre dieťa tu a teraz vždy, keď to dieťa potrebuje.

Mnohé detí prejavujú úzkosť a strach vo svojom vnútri, čo sa môže prejavíť nesústredenosťou a nechúťou vypracovávať si zadania zo školy. Niektoré sa tvária, že „svet je gombička“ a jeho sa to netýka. Pri samoštúdiu treba počítať s tým, že s mnohými deťmi treba preberať látku dlhší čas, viackrát opakovať učivo, poukazovať súvislosti učebnej látky s inými poznatkami.

Pani profesorka Gajdošová zo Slovenskej nadácie pre UNICEF hovorí:

„Dobrou správou a informáciou je, že deti dneška, deti virtuálnej generácie, sú rýchlo adaptabilné, flexibilné, kreatívne a prispôbia sa klasickej školskej situácii pomerne rýchlo – takže nový školský rok by mohol byť pre ne v tomto smere úspešný.“