



Stresa pazīmes bērniem un to mazināšanas paņēmieni

Šī brīža ārkārtējā situācija valstī un daudzie ierobežojumi rada stresu un satraukumu ne tikai pieaugušajiem, bet arī bērniem. Apzināta stresa atpazīšana un mazināšana var būt noderīga gan pašam, gan apkārtējiem.

Stresa pazīmes bērnam var būt šādas:

- **Regress** – bērns sāk uzvesties kā jaunāka vecuma bērns vai sāk darīt lietas, ko jau bija beidzis darīt.
- **Bailes** - vecākiem jāpievērš uzmanība, ja bērns pēkšņi visur aizver durvis, visu laiku pārbauda, vai atslēga ir aizslēgta, visur slēdz gaismas. Viņš baidās ne tikai no tumšas istabas, bet arī no gleznas pie sienas, no trokšņa kāpņu telpā, no klusuma, utt. Bailes ir neizskaidrojamas.
- **Agresivitāte** – tā var iepausties kā rupju vārdu lietošana, mantu un lietu mešana un sviešana, durvju aizciršana, kāju dauzīšana, kaušanās, strupas atbildes utt.
- **Krasas garastāvokļa izmaiņas** - bērns bez iemesla apvainojas, var sākt raudāt pat par niecīgāko iemeslu, bet tad tieši pretēji – paliek pārāk dusmīgs. Vecākiem bērniem var bieži rasties histērijas, depresīvs noskaņojums, kas var turpināties vairākas dienas, pat nedēļas.
- **Problēmas ar veselību** – bērnam var parādīties neizskaidrojamas galvassāpes, vēdersāpes, paaugstināta ķermeņa temperatūra, ādas problēmas utt. Šie simptomi var rasties arī pārmērīga stresa rezultātā.
- **Nemierīgs miegs**- stresa ietekmē iemigšana var pārvērsties ikvakara mocībās ar obligātu rituālu: ieslēdz gaismu, aiztaisi aizkarus, paskaties, kas ir logā, paturi man rociņu utt. Bērns sāk mazāk gulēt un ar laiku sāk just hronisku nogurumu.
- **Pazeminātas darba spējas**- par to, ka bērns atrodas sliktā psihoemocionālā stāvoklī, var liecināt arī atmiņas traucējumi, iztēles trūkums, vājas koncentrēšanās spējas, intereses zudums pret visu, ko iepriekš darījis ar prieku.
- **Nogurums** - sliktas koncentrēšanās spējas un atmiņa, grūtības mācībās, kas iepriekš padevās viegli. Bērns ātri nogurst pēc kādas slodzes, ir izklaidīgs, aizmārsīgs, ir nemierīgs.
- **Izolācija** - stress bērnam var izpausties arī tā, ka viņš meklē vientulību, izvairās no kontaktēšanās ar citiem. Viņš pārstāj piedalīties vienaudžu spēlēs, viņam tiek novērotas grūtības ar disciplīnas ievērošanu.
- **Nepārvaramie simptomi** - Stress bērnam var izpausties arī šādās formās: matu virpināšana ap pirkstu, roku trīcēšana, galvas šūpošana, plecu raustīšana, klepus, spēlēšanās ar dzimumorgāniem, stostīšanās, nakts un pat dienas enurēze (urīna nesaturēšana) u.c..
- **Sekmju pazemināšanās.**

Ieteikumi:

- Ja bērnam novērojat regresijas pazīmes, svarīgi atcerēties, ka bērnam šajā brīdī nepieciešams vien tas, lai kāds pieaugušais viņu paglaudītu, nomierinātu. Ja bērns saņēmis pietiekami daudz klātbūtnes un vecāki ļāvuši regresīvajām darbībām būt, tad, parasti, regress pats pāriet.

- Zīmēšana, kā arī bērna iecienītās rotaļas vai cita veida aktivitātes palīdz pazināt līdzsvarot emocionālo stāvokli. Caur spēli iespējams uzzināt bērna baiļu cēloni. Jāpatur prātā, ka spēlēšanās ir lielisks veids kā atslābināties un nomierināties.
- Agresiju nevar noliegt, svarīgi bērnam mācīt konstruktīvus veidus kā paust savas emocijas, mācīties analizēt situāciju kopā.
- Ieteicams runāt ar bērnu un mēģināt noskaidrot viņa satraukuma iemeslu. Ļoti būtiski jau laikus bērnu mācīt atpazīt un konstruktīvi izteikt savas emocijas.
- Svarīgi pievērst uzmanību bērna pat vismazākajiem sasniegumiem, sekot līdz bērna dienas režīmam, ēšanas paradumiem un miegam.
- Ieteicams pārskatīt prasības pret bērnu un sabalansēt dienas režīmu t.i. darba un atpūtas brīžus.
- Satraukuma un nemiera brīžos var palīdzēt nomierinoša masāža, vingrošana ar elpošanas elementiem, iztēles vingrinājumi.
- Svarīgi mēģināt izzināt bērna satraukuma iemeslu, vai tas ir saistīts ar draugiem, mācībām vai kaut ko citu. Bērnam ir svarīgi just vecāku klātbūtni un atbalstu. Atcerieties pēc iespējas biežāk apskaut bērnu!
- Ieteicams katru dienu interesēties par bērna lietām skolā vai bērnudārzā. Neaprobežojieties tikai ar dežūrajautājumu: "Kādas atzīmes šodien?". Iztaujājiet bērnu par viņa jūtām, noskaņojumu, atbalsti viņu. Neskopojieties ar uzslavām, ievēro katru, pat vismazāko sasniegumu. Iespēju robežās, palīdziet bērnam izpildīt grūtākos uzdevumus.
- Stresu palīdz mazināt fiziska slodze, piemēram, pastaigas, skriešana, braukšana ar velosipēdu, rīta rosme. Bērnam ir jāsniedz iespēja izlādēt savas emocijas un pilnvērtīgi atpūsties, atslābināties pēc grūtas dienas.
- Bērniem stresu rada arī paaugstināta slodze skolā. Ja pamaniet, ka bērnam uzdoti neskaitāmi daudz uzdevumu, pacentieties šajā brīdī būt maksimāli līdzās, palīdziet un neizdariet lieku spiedienu ar frāzēm: "Visi dara, un tev arī jādara". Tieši bailes pievilt vecākus, bailes neiekļauties kaut kādos vispārpieņemtos rāmjos vai apkaunot sevi klasesbiedru priekšā, ir biežākie stresa cēloņi skolas vecuma bērniem. Vecākiem jāpalīdz bērnam noteikt prioritātes un jāpaskaidro, ka cilvēks nav visu varošs, un dažreiz ir pilnīgi normāli kaut ko nepagūt, vai izdarīt kaut ko ne tik labi, kā citi.
- Galvenais – novērojiet bērnu un to, kā mainās viņa garastāvoklis, ieradumi un uzvedība. Vecāku uzmanība un atbalsts palīdz atbrīvoties no stresa, pat ja tas jau ir parādījies.
- Vecākiem mājās ir jārada ģimeniska vide, jāstimulē bērns runāt, jāvelta laiks bērnam, piemēram, ieturot kopīgas ēdienreizes – brokastis un vakariņas – un pārrunājot dienas gaitas. Šādos brīžos pamanīsiet, ja bērnam būs kaut kas noticis un viņš kļūst noslēgts sevī un nerunīgs.
- Stresa cēlonis bērniem ir arī pārāk lielas pieaugušo gaidas un biedēšana ar sliktām sekām, ja mācību sasniegumi nebūs augsti vai tādi, kādus vecāki tos vēlas redzēt. Līdz ar to vecākiem ieteicams pārskatīt savas gaidas un vēlmes attiecībā uz bērnu.
- Māciet bērniem atpazīt stresa pazīmes.
- Māciet bērniem atpazīt savas emocijas! Lai atpazītu trauksmi un stresu, jāpazīst sava organisma ķermeniskās reakcijas – vienam saspringst rokas, seja vai ir citas pazīmes. Bērnam jāprot atpazīt savas ķermeniskās reakcijas un emocijas. Emociju nosaukšana vārdā samazina iespējamo konfliktu rašanos.
- Jebkuram cilvēkam ir vajadzība pēc drošības un piederības, vecāku atbildība ir to nodrošināt.
- Atcerieties – galvenais stresa avots ir pārslodze, cenšanās paveikt vairākus darbus reizē, tieksme pēc perfekcijas un cilvēka vēlmju neatbilstība realitātei!
- Ja jūtaties apjukuši par bērna emocionālo stāvokli un tā izpausmēs, griežieties pie ģimenes ārsta, sertificēta psihologa (psihologu reģistrs <https://ikvd.gov.lv/psihologiem/psihologu-registrs/>), psihoterapijas speciālista, ārsta – psihoterapeita, neirologa vai psihiatra.

Noderīga informācija:

- Biedrība “Skalbes” psiholoģiskās pirmās palīdzības sniegšanas diennakts bezmaksas krīzes tālrunis 67222922, www.skalbes.lv
- Uzvedība.lv “Sarunu spēle”, avots <https://www.facebook.com/uzvediba/photos/a.200863273689462/1101839283591852/>
- Pusaudžu resursu centra (PRC) konsultatīvais tālrunis: +371 25737363
- Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata pusaudžiem https://ej.uz/PPP_rokasgramata.
Plašāk lasi: <https://esparveselibu.lv/pirma-psihologiska-palidziba...>

Informāciju sagatavoja Smiltenes novada Izglītības pārvaldes izglītības psihologs Inese Taube