Warszawa, 20.10.2020 r.

**Stres szkolny – zmora dzieci i młodzieży. Jak z nim walczyć?**

**Rozpoczęcie edukacji czy powrót do szkoły po wakacjach bywa dla dziecka trudny. Sytuacji nie ułatwia fakt kilkumiesięcznej edukacji zdalnej oraz wciąż trwająca pandemia, przez którą w placówkach wprowadzono dodatkowe środki ostrożności. Dzieci i młodzież muszą wrócić do rannego wstawania, spędzania większości dnia w szkole i odrabiania lekcji. Dla jednych będzie to wielka radość i okazja do spotkania ze znajomymi, ale niektórym uczniom może towarzyszyć lęk i poczucie niepewności. Jak pomóc dziecku pokonać stres i nauczyć go radzić sobie z emocjami?**

Młody człowiek w szkole uczy się nie tylko treści wynikających z podstawy programowej, ale nabywa też niezbędne kompetencje społeczne i mierzy się z pierwszymi wystąpieniami publicznymi. Zdobywanie dobrych ocen czy adaptacja w grupie rówieśniczej nie każdemu dziecku przychodzi łatwo, a w przypadku pierwszych niepowodzeń mogą pojawić się zdenerwowanie czy poczucie rezygnacji. Zdarza się, że rodzice wywierają na dziecku presję bycia najlepszym i zapisują je na szereg zajęć dodatkowych, które w założeniu rodziców mają poszerzać wiedze pociechy, ale w nadmiarze skracają niezbędny czas na zabawę. Poza obowiązkami bardzo ważny jest odpoczynek i wspólne spędzanie wolnych chwil – to właśnie wtedy buduje się wieź i zaufanie oraz tworzy bliskie rodzinne relacje.

**Objawy stresu**

Dzieci i młodzież nie zawsze wiedzą, co jest przyczyną ich złego samopoczucia, a powodować je może silne napięcie emocjonalne. Stres przejawia się u nich w zachowaniu, ale przyjmuje też formę objawów fizycznych. Zestresowany młody człowiek bywa rozdrażniony i nerwowo reaguje na codzienne czynności. Wybuchy płaczu, agresja czy narzekanie mogą świadczyć o tym, że dziecko silnie coś przeżywa, dlatego rodzice powinni być wyczuleni na zmiany w sposobie bycia. Co więcej, ból brzucha, mdłości, biegunki lub brak apetytu nie muszą świadczyć o zatruciu pokarmowym – mogą być reakcją obronną organizmu dziecka na stresującą sytuację.

– *Oprócz dolegliwości związanych z układem pokarmowym, stresowi towarzyszą również często bóle głowy, apatia i bezsenność. Należy zaznaczyć, że krótkotrwały stres działa pozytywnie na organizm – mobilizuje do działania i zwiększa funkcje poznawcze. Natomiast długotrwała ekspozycja na działanie czynników stresujących może doprowadzić do wielu chorób i zaburzeń, dlatego tak ważna jest umiejętność radzenia sobie w trudnych chwilach. Stres jest nieodłącznym elementem życia, warto więc pomagać dzieciom przezwyciężać lęki i uczyć je panowania nad emocjami –* komentuje Mateusz Kempiński, psycholog z Centrum Medycznego CMP.

**Wsparcie rodziców to podstawa**

Jeżeli zauważyliśmy u dziecka niepokojące zachowanie lub dolegliwości, mogące świadczyć o negatywnym działaniu stresu, najlepszym rozwiązaniem będzie szczera rozmowa, w trakcie której rodzic wysłucha obaw dziecka. Starajmy się kontrolować swoje emocje oraz zachowywać spokój i opanowanie. W żadnym wypadku nie należy wyśmiewać problemów, bagatelizować tematu czy krzyczeć. Spowoduje to jeszcze większe napięcie u pociechy, która może zamknąć się w sobie i odmówić kontynuacji dialogu. Postawa rodzica powinna świadczyć o okazywanym wsparciu. Nie każde dziecko od razu zacznie mówić o swoich zmartwieniach, dlatego dobrze jest stawiać konkretne pytania. Warto zapytać czego się obawia, co sprawia mu radość, a co go smuci oraz jakie emocje towarzyszą mu, kiedy znajduje się w danej sytuacji. W trakcie rozmowy bardzo ważne jest budowanie zaufania i bliskiej relacji, okazywanie ciepła i przytulanie. Uspokajajmy dziecko, tłumaczmy mu zaistniałą sytuację i gdy emocje już opadną wspólnie z nim wymyślamy rozwiązanie.

*– W przypadku, gdy dziecko stresuje się problemami z nauką nie wywierajmy na nim dodatkowej presji. Jeśli ze sprawdzianu dostanie gorszą ocenę unikajmy zwrotów typu „stać Cię na więcej”, „dlaczego nie 5?” czy „co tak słabo”. O wiele lepiej jest zapytać pociechę o satysfakcję z uzyskanej oceny lub zaoferować pomoc w odrabianiu lekcji i przygotowaniu do sprawdzianu. Reakcja naszych dzieci na takie propozycje będzie zdecydowanie lepsza. Uczmy dzieci budować pozytywne nastawienie i dostrzegać zalety nawet w gorszych momentach –* mówi Mateusz Kempiński, psycholog*.*

Zarówno dorośli, jak i dzieci potrzebują czasu wolnego i odpoczynku od szkoły czy obowiązków zawodowych. Dobrym rozwiązaniem jest zaplanowanie wspólnego weekendu pełnego atrakcji, który będzie nagrodą po tygodniu ciężkiej dla dziecka pracy.

[Centrum Medyczne CMP](https://cmp.med.pl/) to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)

Ewelina Jaskuła

Tel.: +48 665 339 877

E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)