**OTROK IN STRES**

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Ocenjevanje znanja in izpostavljenost pred skupino vrstnikov marsikaterega šolarja izrazito obremenjujeta. Čeprav se otrok dobro pripravi na preverjanje znanja ali govorni nastop in se doma spomni vsega, kar se je učil, v šoli lahko ugotovi, da je nekatere stvari enostavno pozabil. Tovrstne situacije velikokrat spremljajo negativni občutki – strah, zaskrbljenost, panika, sram, žalost, jeza. Močno vznemirjenost lahko spremljajo različni simptomi (tresenje rok, glasu, oblivanje potu, mrazenje, pospešeno bitje srca), in ko situacija mine, tesnoba še kar ne izgine, večkrat jo spremlja tudi povečana utrujenost. Ko pride otrok domov, začne napetost v njem popuščati in od njegove sposobnosti spoprijemanja s tovrstnimi situacijami je odvisno, kakšne posledice puščajo nanj.

**Tudi otroci doživljajo stres**

Otrok se od rojstva naprej uči, na kakšen način premagovati neprijetne in težavne situacije oziroma kako se z njimi spoprijemati. Če ima otrok več priložnosti za doživljanje tovrstnega stresa, ima hkrati tudi priložnosti za učenje premagovanja tega stresa. So pa neprijetne in prijetne situacije, ki so za otroka stresne, zelo različne. Kadar otrok ni v zadostni meri opremljen za premagovanje težkih izzivov in soočanje z njimi, to lahko opazimo v njegovih odzivih in vedenju. Lahko ima težave s spanjem – težje zaspi, pogosteje se zbuja, ima nočne more, zjutraj se zbuja utrujen in razdražljiv. Mogoče se pojavljajo psihosomatske težave, ko otrok toži, da mu je slabo, ga boli trebuh ali glava, lahko ima povišano telesno temperaturo. Ko ostane doma in ne gre v vrtec ali šolo, bolezenski znaki izginejo. Morda je bolj razdražljiv, zmeden, jokav, njegovo vedenje je manj obvladljivo. Vse to nam lahko govori o tem, da otrok slabše obvladuje določene stresne okoliščine.

**Kaj otrok potrebuje, ko doživlja povečan stres?**

Vsi otroci potrebujejo skrb staršev oziroma pomembnih odraslih ljudi. Otrok mora vedeti, da nam ni vseeno. Otrok mora vedeti, da za dejanja drugih oz. dogajanje v svetu ni odgovoren sam, spremeni lahko le lastno vedenje, in to je njegova odgovornost. Prav tako je pomembno, da ve, da ni nič narobe, če se tako počuti – če je slabe volje, če se boji ali jezi – dokler to izraža tako, da ne ogroža sebe ali drugih.

**Psihološka odpornost otroka**

Otrokovo odpornost za soočanje in premagovanje stresnih situacij gradimo skupaj z otrokom postopoma. Pomembno je, da ima otrok občutek, da ima vsaj nekaj nadzora nad situacijo oziroma svojim življenjem. To dosežemo s tem, da njegovo življenje napravimo čim bolj predvidljivo – če npr. prihajajo spremembe, ga nanje pripravimo, se z njim pogovarjamo o njegovih skrbeh in mu omogočimo, da vpraša, kar ga zanima. Prav tako je v otrokovem življenju pomembna sprostitev. Predstavljajo jo vse tiste aktivnosti, ob katerih se otrok počuti prijetno, ni napet, se ne primerja in ne tekmuje z drugimi, pri čemer rezultati te aktivnosti niso v ospredju. To so aktivnosti, ki otroka napolnijo z energijo in mu pomagajo, da se pomiri, sprosti in posledično lažje premaguje manj prijetne in napornejše situacije. Otrok mora imeti občutek, da smo mu na razpolago, ko nas potrebuje. Pozorni moramo biti na njegove čustvene potrebe, in ko zaznamo, da npr. potrebuje tolažbo, mu jo tudi ponudimo. Prav tako je pomembno, da otroka razumemo – če mu npr. dodatne popoldanske aktivnosti povzročajo stres in ne sprostitve, mu pomagamo, da v svoje življenje vnese nekaj sprememb, ki prispevajo k boljšemu funkcioniranju. Možnost, da se otrok sam odloči in izbere, prispeva tudi k večjemu občutku kontrole nad situacijo, kar podpira večjo psihološko odpornost.