

## Înțelege stresul

Mai întâi, merită să explicăm ce înțelegem prin stres: este ceea ce simțim când suntem sub presiune. Fiecare reacționează diferit la stres. Pentru unii poate fi motivant, dar, dacă copilul tău se simte copleșit și presiunea este prea mare, stresul poate deveni o problemă. De obicei, stresul este o reacție aproape imediată la o situație presantă, dar există și excepții. Când copilul trece printr-o situație dificilă sau printr-o schimbare majoră, simptomele stresului pot apărea chiar și o lună mai târziu.

## Observă schimbări în comportament

O schimbare în comportamentul copilului poate fi unul dintre primele semne de stres. Copilul tău, de obicei vesel, pare mai irascibil și mai nervos sau evită să încerce lucruri noi sau să-și desfășoare activitățile obișnuite. Poate că nu doarme bine sau a devenit mofturos la mâncare, a început să-și sugă degetul mare sau să-și răsucească părul pe deget. Copiii mai mari pot adopta noi comportamente pentru a face față stresului, cum ar fi să se refugieze în lumea virtuală a unui joc pe calculator, să devină mai retrași, ba chiar să experimenteze cu stimulente precum alcoolul. Dacă ai observat vreuna dintre aceste schimbări, încearcă să nu te îngrijorezi – sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți ajuta copilul să se simtă din nou în siguranță, iar pentru problemele grave există sisteme de sprijin.

## Ajută-l să facă față schimbărilor

Copiii fac față cu greu schimbărilor în structura familiei. Despărțirea părinților, mutarea în altă casă, schimbarea școlii sau venirea pe lume a unui frate poate provoca anxietate, deoarece tot ce este sigur și familiar se spulberă. Modul în care gestionezi aceste situații depinde de copil, dar pregătirea mentală și liniștirea temerilor sunt esențiale. Asigură-te că știe la ce să se aștepte și întreabă-l dacă îl îngrijorează ceva anume. Dacă schimbați locuința sau școala, ajută să vizitezi noul loc (dacă este posibil). Cărțile (adecvate vârstei) care abordează aceste teme pot fi, de asemenea, foarte utile.

## Ajută-l să facă față pierderii

Dacă se confruntă cu pierderea cuiva drag, s-ar putea să te simți neputincios în privința suferinței, dar există lucruri practice pe care le poți face. Pentru copil este esențial să poată vorbi despre sentimentele sale; așadar, vorbește-i cât mai sincer cu putință, fără să-l copleșești. Este important să știe că e normal să treacă printr-o varietate emoții care vin și pleacă fără avertisment. Asigură-l că este iubit și protejat. Dacă este vorba de pierderea unei rude în vârstă, e bine să îi explici că tu faci parte din altă generație decât bunica, de exemplu, astfel încât să nu înceapă să se teamă că te va pierde și pe tine. Faceți împreună o cutie cu amintiri, v-ar putea alina durerea. Există, de asemenea, organizații (cu informații disponibile online) care te pot ajuta să treci prin această perioadă dificilă.