

Stres w wieku przedszkolnym



Czym jest stres ?

Trzy podstawowe kategorie stresu:

- stres jako bodziec
- stres jako reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego
- stres jako dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem



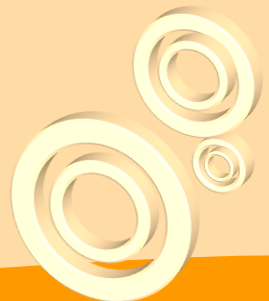
Kiedy pojawia się stres?

Sytuacje stresowe występują już od okresu prenatalnego i mamy z nim do czynienia przez całe życie.



Psychologia wyróżnia:

- ❖ distress - powstający wskutek negatywnych emocji, kojarzący się z zagrożeniem
- ❖ eustress - stres pozytywny, pomagający rozwiązać sytuację trudną.



Zjawisko stresu wg. Selye'go

Zjawisko stresu wg. Selye'go (1960) przebiega w trzech fazach, a mianowicie:

1. Stadium reakcji alarmowej (alarm reaction)
 - faza mobilizacji
 - faza szoku
 - faza przeciwdziałania szokowi (the countershock phase)
2. Stadium odporności (the stage of resistance)
3. Stadium wyczerpania
4. Stadium wypalenia
5. Stadium przewlekłego stresu



Wpływ stresu na organizm

- ✓ wzrost ciśnienia tętniczego
- ✓ przyspieszenie akcji serca
- ✓ zwiększenie stężenia glukozy w krwi
- ✓ wzrost napięcia mięśniowego
- ✓ przyspieszony, płytki oddech
- ✓ wyostrenie zmysłów
- ✓ suchość w ustach
- ✓ zwiększona aktywność gruczołów potowych
- ✓ przyspieszona perystaltyka jelit
- ✓ zwiększone napięcie mięśni gładkich (m.in. skurcz żołądka powodujący bóle psychogenne)
- ✓ charakterystyczne zmiany w zapisie EEG
- ✓ charakterystyczne zmiany w gospodarce hormonalnej



Dziecięce stresory

- rywalizacja sportowa
- pozostawienie dziecka pod opieką niani
- wizyta u dentysty
- kieszonkowe
- napotkane osoby nieznajome
- samotne przebywanie w domu
- wakacje i święta
- kariera zawodowa rodziców
- pozostawienie dziecka w klubikach, przedszkolach
- kontakt z innymi dziećmi
- sytuacje życiowe (rozwód rodziców, śmierć zwierzaka lub bliskiej osoby)



Dziecięce reakcje na stres

- a) nocne moczenie się
- b) nieśmiałość
- c) kłamstwa
- d) zmyśleni przyjaciele
- e) zaburzenia łaknienia
- f) jąkanie
- g) afonia histeryczna i mutyzm
- h) obgryzanie paznokci
- i) tiki nerwowe
- j) objadanie się lub zaburzenia apetytu
- k) ryzykanckie zachowania



Emocjonalne skutki stresu

- lęk
- niepokój
- zwiększona czujność
- drażliwość
- agresja



Objawy behawioralne stresu u dzieci

- ✓ ataki złości w przedszkolu, chuligańskie zachowanie u starszych dzieci
- ✓ regresja behawioralna (zachowania niemowlęce)
- ✓ rozkapryszenie, drażliwość
- ✓ unikanie towarzystwa, ponury nastrój
- ✓ dokuczanie rodzeństwu, kłótnie i bujki
- ✓ odmowa pójścia do szkoły lub przedszkola
- ✓ rozproszenie uwagi
- ✓ nadmierna skłonność do płaczu
- ✓ uciezka w marzenia
- ✓ niesforność



Rozpoznanie stresu u dziecka

- A. obserwacje
- B. analiza wytworów dziecka
- C. wywiad z rodzicami
- D. skierowanie do psychologa



Jak zwalczać stres u dzieci?

- ❖ zaspokojenie podstawowych potrzeb
- ❖ rozpoznanie źródła stresu
- ❖ techniki relaksacyjne (ćwiczenia oddechowe, relaksacja mięśniowa, bajki terapeutyczne, trening uważności)
- ❖ zajęcia psychoterapeutyczne
- ❖ muzykoterapia



Bibliografia:

1. Cywińska M. (2017). Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym. Objawy, przyczyny, możliwości przeciwdziałania. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM
2. Terelak J. F. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

Opracowała
mgr Justyna Brewczyńska
Pedagog specjalny

