

## ÇOCUKLARDA STRES VE BAŞ ETME YOLLARI

Stresi beklenmedik bir durumda karşı karşıya kaldığımızda vücudumuzun verdiği tepki olarak tanımlayabiliriz. Stres; fiziksel, duygusal, zihinsel, ve sosyal olmak üzere 4 alanda kendini göstermektedir. Stresli durumlar karşısında; Gergin olma, sürekli endişe duyma, kalp atışlarında artış, hızlı nefes alıp verme, uyku ve iştah bozuklukları, işbirliği yapamama, sosyal ortamlardan uzaklaşma, odaklanmada sorun yaşama, yetersizlik duygusunda artış, duygusal yönden dengesizlik hali, sindirim sorunları gibi belirtiler gösterebiliriz.

### Çocuklarda Genel Olarak Görülen Belirtiler;

- Konsantrasyon güçlüğü,
- Agresiflik, tahammülsüzlük, aşırı bağımlı olma hali gibi dav değişiklikleri,
- Akademik başarıda düşüş,
- Okula gitmeyi reddetme,
- İçe kapanma, sessizleşme,
- Korkuların artması,
- Sürekli olan endişe hali,
- Tırnak yeme, tırnak koparma,
- Geceleri alt ıslatma,
- İştahta azalma veya artma,
- Nedeni olmayan fizyolojik ağrılara dair şikayet etme,
- Uyku bozuklukları

### Çocuklarda Stresin Nedenleri

- Anne-baba tutumları
- Çevresel faktörler
- Aile içinde ani olan değişiklikler (boşanma, kayıp, taşınma, kardeş doğumu vs gibi)
- Akran zorbalığı
- Travmatik olaylar
- Kaygılı bir yapıya sahip olma
- Akademik baskı
- Olumsuz etki yaratabilecek görsel, işitsel medya içeriğine maruz kalma (oyun, film, fotoğraf ses kaydı.. vs)

Stresi yönetmenin en önemli adımını farkında olmaktan geçer. Ebeveynlerin stres karşısında çocuklarının verdiği tepkiyi farketmeleri ve stresin kaynağını belirlemeleri çok önemlidir. Stres kaynağı karşısında bedenimizde ortaya çıkan belirtilerin farkında olmak stres yönetiminin ilk aşamasıdır. Stresi hayatımızdan çıkarmak mümkün olmadığından onunla nasıl baş edileceğini öğrenmek en doğru yaklaşım olacaktır.

### Çocuklarda Stresle Başa Çıkmak İçin Neler Yapılabilir?

Öncelikle; çocuğunuzun belirli bir stres karşısında olup olmadığını anlamak için davranışlarında bir değişiklik yapıp yapmadığına bakın. Davranış değişiklikleri varsa bunları yakalamaya çalışın. Referans noktası olarak çocuğunuzun her zaman davrandığından farklı davranıyor olmasını dikkate alabilirsiniz.

Çocuğunuzun belirli bir stres altında olduğunu düşünüyorsanız onunla iletişim kurmaya ve duygularını size anlatmasına yardımcı olmaya çalışın. Anlatmak istediğinde ona alan tanıyın ve onu dinlediğinizi hissettirin. Eğer duygularını yeterince ifade edemediğini düşünüyorsanız ona bu konuda yardımcı olun. Farklı bir bakış açısı kazandırarak duygularını yazıya veya resmederek dökmesine yardımcı olabilirsiniz. Korku ve kaygılarını dikkate alın. Çocuğunuzun korkuları ile dalga geçmeyin. Onu dinleyin ve birlikte çözüm üretin. Ona güvendiğinizi hissettirin. Sizin stresli olaylar karşısında nasıl yöntemler kullandığınızı çocuğunuzla paylaşın. Nefes egzersizi, yoga, spor yapmak gibi aktiviteleri birlikte yapmayı önerin. Yaşadığı problemler karşısında yapabilecekleri konusunda onu yüreklendirin. Hata yaparsa telafi etmesi için fırsat tanıyın, kimsenin mükemmel olmadığını bilmesine izin verin. Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanı kaliteli kullanın. Onun keyif aldığı kendini geliştirebileceği aktivitelerde bulunun. Böylelikle keyifli zaman geçirerek rahatlamasına olanak tanımış olursunuz.

Önerilerimizi uygulamanıza rağmen yol alamadığınızı düşünüyorsanız çocuk ve aile terapisi hizmetimiz hakkında detaylı bilgiye [bağlantı](#)dan ulaşabilir randevu almak için [merkezimizi](#) arayabilirsiniz.