**Co stresuje nastolatka. Jak mu pomóc. Cz. 2**



**Poradzenie sobie ze stresem to nie to samo, co poradzenie sobie ze stresorem. Możemy już nie być narażeni na sytuację, która wywołuje w nas niepokój , ale w ciele nadal zachodzą określone reakcje, spowodowane działaniem hormonu – głównie kortyzolu.  Jak wesprzeć nastolatka, aby jego ciało nie zatrzymało się w środku reakcji stresowej?**

Nawet gdy organizm nastolatka już nie **jest wystawiony na określony stresor**, np. klasówkę w szkole, to **nie znaczy, że ciało poradziło sobie ze stresem**. Od niedawna wiemy o tzw. **zatrzymaniu się w środku cyklu reakcji stresowej**. Oznacza to, że **ciało nadal jest pod wpływem działania hormonów stresu** (kortyzol, adrenalina), ponieważ **nie otrzymało żadnej informacji**, że jest już po wszystkim, **że jest bezpiecznie**. Nie wystarczy powiedzieć nastolatkowi „już po wszystkim, spokojnie, masz to już za sobą”. Ciało migdałowate nie rozumie tych słów. Poradzenie sobie z sytuacją stresującą, **to nie decyzja intelektualna**. Układy trawienny, sercowo-naczyniowy, odpornościowy **nie wiedzą, że wszystko jest w porządku**.

**Jak radzić sobie ze stresującą sytuacją**

1. **Najbardziej efektywną metodą jest ruch**. Podczas pływania, jazdy na rowerze, tańczenia, biegania czy podczas spaceru po parku **dochodzi do szybkiego metabolizowania kortyzolu**. Kiedy się ruszamy, dajmy ciału migdałowatemu **sygnał, że żyjemy, bo się ruszamy**. Dlatego to, co mogą zrobić rodzice, to **zaproszenie nastolatka do aktywności fizycznej**. Czasem sam spacer bez słów jest regulujący.
2. Naucz swojego nastolatka **uważnie oddychać**, powoli, skupiając się na wdechu i wydechu. Być może pomocne będą ćwiczenia z książki „Daj przestrzeń i bądź blisko” Eline Snel.
3. **Zaproponuj wspólną aktywność** – kino, ulubiony film. Obejrzyjcie komedię, kabaret – to, co wywołuje śmiech i radość. **Kiedy się śmiejemy, głębiej oddychamy**(przeponowo)**, a ciało się uspokaja**.
4. Czasem pomaga **czułość, przytulenie, dotyk, masaż**. Choć **nie wszystkie nastolatki lubią** być dotykane. Serdeczny uścisk, przytulenie **dają poczucie bezpieczeństwa**.
5. **Pozwól nastolatkowi popłakać**. Mitem jest powiedzenie, że „nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem”. **Płacz daje ukojenie, pozwala poczuć ulgę**. Okazuje się, że skład chemiczny łez z powodu stresu zawiera kortyzol.
6. **Porozmawiaj z nastolatkiem**.



**Jak rozmawiać z nastolatkiem**

Rozmowa wydaje się **kluczowym elementem wsparcia nastolatka**. Jednak nie zawsze i nie od razu dziecko będzie chciało z nami rozmawiać. Część nastolatków przyjmie to jako troskę i zainteresowanie. wtedy **podejmie z nami dialog**. Czasem pomocne jest nawiązanie kontaktu z dzieckiem **poprzez luźne rozmowy, zrobienie czegoś razem**. Pamiętajmy, że nastolatki **zwykle są gotowe do kontaktu nie w blasku fleszy** przy rodzinnej kolacji, ale późnym wieczorem lub wręcz w nocy, **kiedy nikt ich nie widzi**. Wielu rodziców mówi, że zgaszone światło i bliskość fizyczna otwiera do rozmowy. Jakie słowa są pomocne:

* Jak się masz, co u Ciebie?
* Widzę, że od jakiegoś czasu jesteś jakiś nieswój, zastanawiam się, co się dzieje? Opowiesz mi o tym?
* Na czym Ci zależy, co jest dla Ciebie ważne, jak możesz to osiągnąć, jak ja mogę Ci w tym pomóc?
* Porozmawiajmy o tym, opowiedz mi o tym, jakie jest Twoje zdanie, jak Ty to widzisz?
* Jak chciałabyś to zmienić, poszukajmy wspólnie rozwiązania.

Trudno w dzisiejszym świecie uchronić nastolatków przed stresem i trudnymi sytuacjami. Nie powinniśmy ich też trzymać pod tzw. „kloszem”. Jak pisze Daniel Siegel, „zadanie rodzica nie polega na tym, by nie dopuścić do porażki i trudności w życiu dziecka, lecz by ono poradziło sobie w czasie życiowych burz i by mogło przez nie przejść razem z rodzicem”. **Ważne jest nauczenie nastolatka, co robić, kiedy robi się trudno**. To rodzic powinien być zaufaną osobą, do której przyjdzie nastolatek, kiedy naprawdę jest niebezpiecznie. Będzie to możliwe, kiedy **w domu będzie panowała atmosfera bezpieczeństwa i bezwarunkowej akceptacji i miłości**.  
  
  
  
  
  
  
Źródła:

* Mózg nastolatka. Frances Jensen i Amy Nutt. Wydawnictwo AB. Warszawa 2014.
* Materiały z konferencji Nastolatki. Jak mówić i słuchać ,żeby się z nimi dogadać. Edukacja 2021.
* Potęga obecności. Daniel Siegel, Tina Bryson. Wydawnictwo Mamania. Warszawa 2020.
* Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Emily i Amelia Nogoski. Wydawnictwo Czarna Owca. Warszawa 2020.  
  Marzena Jasińska  
  Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.