



A kanadai letelepedés sok stresszel jár. Ennek tetejébe, ha a családnak hosszú utat kellett megtennie a biztonságig, a félelem gyakran tovább él. Ez azonban a gyermekben is tovább éltheti a félelmet, ami nagy stresszt okozhat. A lapon található tippekből megtanulhatja, hogy hogyan ismerje fel gyermekén a stressz jeleit. Ha már egyszer tudja, mit kell figyelnie, családként megtalálhatják a módját, hogy megint biztonságban érezzék magukat.

Stresszben szenved a gyermeke?

Ha ezen kérdések bármelyikére „igen” választ ad, valószínűsíthető, hogy gyermeke stresszben szenved.

ALVÁS

- Tapasztalt változást gyermeke alvásmintájában? Nehéz neki elaludni vagy megszakítások nélkül aludni?
- Túl csendesnek, túl álmosnak vagy unalmasnak tűnik?

EVÉS

- A normálnál kevesebbet eszik?
- A normálnál többet eszik? Mindig éhes? Eldugja az ételét?

VISELKEDÉS

- Nyűgös, többet sír vagy nehezebb megnyugtatni?
- Hevesen reagál az erős zajra?
- Félt, ha egyedül van? Azt akarja, hogy mindig tartsa egy szülő vagy egy testvér?
- Ellenkezik, hogy egy ismerős másik felnőttel egyedül hagyják?
- Ijesztő eseményekről mesél?
- Fut, elbújik, küzd, vagy kiabál?

ÉRZELMEK

- Félős, dühös, szomorú vagy visszahúzódnak?
- Hevesen reagál dolgokra?
- Nehéz lenyugtatni?

Hogyan segíthet a gyermekének, hogy nagyobb biztonságban és boldogabbnak érezze magát?

- 1. Kiszámítható rendszert vezessen be és tartson fenn.** A baba vagy a gyermeke túl sok káoszt és túl sok változást tapasztalhatott. Ha rendszer van az életükben, ez segíthet abban, hogy biztonságban kezdjék magukat érezni.
- 2. Szakítsanak időt a közös családi étkezésekre.** Ha lehetséges, mindenki étkezzon együtt, és tegye ezt pozitív és élvezetes eseménnyé. A gyermekek jobban esznek, ha nyugodtak és boldogok.
- 3. Játsszon a gyermekével.** A játéknál semmi sem segíti jobban a gyermekét, hogy kigyógyuljon a stresszből! Üljön le a padlóra, kerüljön vele szemtől szembe. Szórakozzanak együtt. Figyelje meg, mi újat tanult a gyermeke, és ünnepeljék meg együtt. A szabadban játszani szintén nagyszerű mód a stressz levezetésére. Más gyermekekkel is játszhat a parkban, vagy más csoportos elfoglaltságban. Ha látja, hogy más gyermek boldog és megvan a biztonságérzete, ez segít a gyermekének is, hogy ugyanazt érezze.
- 4. Nyugtassa meg a gyermekét, mielőtt kijavítja.** Néha a stresszes viselkedés a rossz viselkedés benyomását kelti. És a gyermekek nem gondolkodnak vagy beszélnek túl szépen, amikor dühösek. Ha a gyermek dühös, énekeljen neki vagy beszéljen hozzá halkán, az anyanyelvén. Tartsa őket, ringassa őket, énekeljen nekik vagy beszéljen hozzájuk halkán, az anyanyelvükön. Majd beszéljen az érzésekről és a jobb viselkedésről.
- 5. Beszéljen a félelmes élményekről.** Ha gyermeke a megtörtént félelmes vagy szomorú dolgokról akar beszélni, nyugodtan hallgassa meg. Ha akkor Ön is szomorú vagy ijedt volt, azt is elmondhatja gyermekének. Ha most is szomorkodik ezek miatt, azt is nyugodtan elmondhatja. Segítsen a gyermekének megérteni, hogy az érzelmek is begyógyulnak, csakúgy, mint a sebek vagy a véraláfutások, csak időbe telik.
- 6. Törődjön magával.** Ha stresszben szenved, a gyermeke is érzi a stresszt. Ez különösen igaz a babákra vagy kisgyermekekre, akik a világot a szüleiken keresztül látják és érzik. Egyen rendszeresen, aludjon jól és minden nap legyen valami kis öröme. Ossa meg gyermekével az Önnek örömet okozó dolgokat.

Látogasson el a cmascanada.ca/cnc/parents weboldalra további többnyelvű, a szülőknek szóló információkért



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada