

LE STRESS CHEZ LES ENFANTS



Les enfants ne sont pas des adultes en miniature, ils ont parfois peu de mots pour exprimer leurs angoisses, et il est très difficile de décoder leurs réactions

Principales causes du stress chez les enfants

Comme chez l'adulte, le stress est une réaction physique et émotionnelle de notre organisme face un évènement excitant ou troublant, certains sont tout simplement plus sensibles que d'autres.

Tout enfant peut ressentir du stress mais la réaction dépendra de son âge, de son éducation, de son tempérament, de l'environnement familial.

Les enjeux de réussite scolaire, la comparaison aux autres

La recherche de performance omniprésente ou surcharge d'activités

L'éducation par la peur ou le laxisme

La prédisposition génétique

Les problèmes familiaux, sociétaux et environnementaux

Quelles que soient les raisons, assurez-vous de les comprendre avant de chercher à y remédier.



Effets sur le comportement et les émotions

La sécrétion d'adrénaline ou de cortisol en trop grande quantité dans le cerveau peut avoir des répercussions sur le comportement de l'enfant :

De manière positive :

Le stress est une réaction normale et tout à fait saine lorsqu'on est confronté à un danger ou à une situation inhabituelle.

Elle nous permet de réagir et de nous protéger.

Le stress accompagne l'enfant dans son développement et lui est bénéfiques pour apprendre à marcher, parler, être propre, se faire des petits copains, devenir autonome, ne pas s'approcher d'animaux ou personnes dangereuses...

De manière négative :

Une forte intensité et prolongation au stress peut déclencher

- Une perte de confiance envers eux même et les autres
- Des problèmes de mémoire et capacités d'apprentissages
- De l'agressivité, colère et prêt à attaquer ou fuir
- Des peurs nocturnes
- Des difficultés à s'investir dans ce qu'il fait
- De l'inhibition, isolement et perte de l'envie de jouer
- Le développement de TOC
- Des symptômes physiques, comme les douleurs mineures à savoir des maux de ventre ou des maux de tête.



PREVENIR LE STRESS CHEZ L'ENFANT

Permettez lui d'avoir ses propres moments d'évasion et de détente, voir de s'ennuyer pour développer sa créativité.

Faites des efforts vous même afin de gérer votre stress, pour ne pas lui communiquer, les enfants sont des éponges.

Définissez des limites à votre enfant, sans repère un enfant peut avoir le sentiment d'être inexistant ou en insécurité.

Soutenez votre enfant pour l'aider à faire face à ses peurs. Aussi, assurez-vous de ne pas minimiser ses peurs en lui disant qu'elle est stupide ou bête.

Partagez avec lui des activités qui le rendent fier de lui et dite lui.

Reprendre contact avec la nature

L'observation attentive :

Contemplez toutes les merveilles du monde. Contemplez les arbres, les fleurs, les animaux, c'est une occasion formidable pour éveiller leurs sens en douceur.

L'écoute attentive sur les bruits de la nature :

En se concentrant sur quelque chose dans le présent, il pourra oublier certaines de ses pensées stressantes.

Donner l'occasion à votre enfant de se défouler et se dépenser

Pratiquer la gym détente : car rien ne vaut le sport pour évacuer le stress. La pratique doit se faire avec plaisir. Cela libère les endorphines, des hormones euphorisantes. Encouragez-le à danser à la maison sur une musique qu'il apprécie.

Pratiquer la méditation active pour vivre des moments d'apaisement

Lui apprendre à mobiliser sa respiration, pour décontracter ses muscles.

