

SHT 6: Om stress.

Stress kan beskrives som kroppens og hjernens reaksjon på påkjenninger, ubalanse i behov eller følelsen av å være i fare. Stress er subjektivt, det betyr at det ikke er påkjenningen alene, men personens opplevelse av det, som avgjør hva som er stressende. Stress og ubehag er viktige erfaringer for alles utvikling, og det å opparbeide toleranse for stress er en viktig del av barns utvikling. Men, det kommer an på hvilken type stress barnet er utsatt for og hvilken støtte barnet har rundt seg.

Positivt stress er forutsigbart, moderat, kan til en viss grad kontrolleres og kan håndteres enten alene eller med støtte fra omsorgsperson/trygg voksen. Denne typen stress er med på å utvikle toleranse for stress.

Toksisk stress er uforutsigbart, vedvarende og overveldende stress, kanskje også uten støtte fra trygge voksne/omsorgspersoner. Denne typen stress kan skape en sårbarhet for stress, og kan føre til skjevutvikling og traumer.

[Hvordan kan du bli mindre stressa?](#)



STRESS PÅ GODT OG VONDT



GODT STRESS

- Spenning i kroppen i forbindelse med hverdagslige utfordringer.
- Et kortere ubehag som vi takler og vokser på.
- Bra for utviklingen og en del av det å bli sterk og trygg på seg selv. Det gjør at vi tør å prøve nye ting.
- Jo flere positive erfaringer med godt stress, jo mer lærer vi at det går bra.
- **Eksempler på godt stress:** Treffe nye mennesker, begynne på ny skole, gå på jobbintervju, tape i brettspill, hoppe fra tremeteren.

Jeg trenger:

- Mennesker som heier på og støtter meg om noe går galt.
- Gjentakende positive erfaringer.
- Å bli utfordret til å gå litt utenfor komfortsonen.



TÅLBART STRESS

- Vonde og triste hendelser.
- Kan virke uoverkommelig der og da.
- Noe man kan gå litt inn og ut av, men det går ikke over med det første.
- Kan resultere i psykisk og fysisk uhetelse dersom vi ikke får støtte.
- Kan gi oss nye perspektiver på livet.
- Gir oss en sjanse til å knytte sterkere bånd til andre mennesker.
- **Eksempler på tålbart stress:** Skilsmisse, sykdom, død, ulykke, å ikke bli invitert på fest.

Jeg trenger:

- Trøst, nærhet, trygghet og støtte av andre.
- Hjelp til å komme gjennom og forstå det som skjer.



GIFTIG STRESS

- Stresset setter seg fast i kropp og sinn som en tilstand.
- Er ikke en enkeltreaksjon på en hendelse.
- Går over lengre tid og er veldig alvorlig.
- Er voldsomt, ukontrollert, skremmende, trist eller følt.
- Kan føre til at man føler seg helt alene.
- Påvirker utviklingen i negativ retning, og kan sette dype arr i kropp og sjel.
- Kan føre til at man takler hverdagslige hendelser dårligere.
- **Eksempler på giftig stress:** Å bli utsatt for vold eller overgrep, krig, omsorgsvikt, mobbing.

Jeg trenger:

- Mye støtte over tid.
- Trygghet, gode relasjoner, en følelse av å høre til og følelsesregulering.
- Å snakke om det som har skjedd.
- Å se sammenhengen med hva det har gjort med meg.
- Håp og tro på at det kan bli bedre.

Kilder:

Johannessen, K.N. & Bakken, A-K. (2020). *Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal Norsk Forlag AS

<https://rvtssor.no/aktuelt/422/stress-opplysning-for-barn/>