

































































































să facem diferența între o criză reală și un incident minor. Un tigru care ne fugărește reprezintă o situație de viață și de moarte. De asemenea, prognoza unui uragan ne mobilizează să acționăm rapid și să plecăm. O mașină care vine din sens opus și intră bruscă pe banda noastră ne determină instantaneu să ne dăm laoparte din calea ei.

Însă stresul mai moderat, concretizat spre exemplu în așteptarea unei analize pentru un simptom supărător, care necesită un consult medical, merită doar o atenție sporită. Dacă, să zicem, un tânăr amplifică prin repetiție un stres moderat (cum ar fi învățatul pentru examene), la un moment dat el nu se va mai putea pregăti bine din cauză că-și va pierde capacitatea de concentrare. Și va intra în stare de pană care fugi de tigru, incapabil să te concentrezi pe altceva decât disperarea de a scăpa. În asemenea situații de stres moderat, mesajele mai subtile (sau mai puțin subtile) ale părinților vor ajuta copiii să definească ce anume reprezintă o *situație de criză* și să înțeleagă cum acționează în organism hormonii de stres. Altfel spus, vă deați oare ca ei să perceapă drept „criză majoră” o notă de 9 sau o cameră dezordonată?

Părinții nu controlează universul propriilor copii și nici nu determină în totalitate cum definesc tinerii „criza”. Părinții nu controlează fenomene precum sărăcia, rasismul și toate celelalte probleme ale umanității. Dar nu pot pregăti pe copii să navigheze printr-o varietate de situații stresante, învățându-i ca – pe tot parcursul vieții – să evalueze cu realism iminența unui pericol, apoi să devolve strategii de abordare și rezolvare a problemelor și în final să găsească modalități de relaxare care să-i ajute să estompeze efectele stresului. Și poate cel mai important, părinții trebuie să țină cont că ei constituie pentru copiii lor un *model* despre cum se poate gestiona stresul în mod sănătos.