

JAK POMÓC DZIECKU W SYTUACJI STRESU?

„Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki, a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”. Stres to przeciwieństwo spokoju i poczucia odprężenia. Synonimami pojęcia „stres” są „napięcie”, a jego przeciwieństwem „odprężenie”, „relaks”.

Przyczyny stresu i jego skutki? Stres więc większości ludzi jawi się jako bardzo nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przykrymi zjawiskami, przeżyciami i trudnościami życia codziennego. Pod wpływem stresu pozostajemy wszyscy- choć jedni częściej, inni rzadziej. Często od nas samych zależy, czy dana sytuacja nosi znamiona zagrożenia. To co dla jednego człowieka stanowi zagrożenie, dla innego może być przyjemnym urozmaiceniem. I tak dla jednych egzamin graniczy z końcem świata, dla innych jest tylko zadaniem; dla jednych porażka jest bodźcem do działania, inni porażkę przyplacają depresją. A więc różnym stanom napięcia spowodowanym przez stres odpowiadają odmienne postawy i emocje:

- Bardzo niskiemu napięciu towarzyszy, brak motywacji do działania, uczucie beznadziejności, bierność;
- Średniemu napięciu towarzyszy: zapał do pracy, twórcze myślenie, nastawienie na sukces, entuzjazm, dążenie do samorealizacji;
- Bardzo wysokiemu napięciu towarzyszy: zdenerwowanie, zmęczenie, kłopoty z pamięcią, koncentracją, skłonność do gniewu i płaczu, zniechęcenie, niepokój lub lęk.

Czasem stres jest czymś korzystnym, a nawet pożądanym. Potrzebujemy umiarkowanego stresu byśmy mogli odbierać różne bodźce i dobrze funkcjonować. Często jednak, zwłaszcza, kiedy utrzymuje się przez długi czas, może wyczerpać organizm, doprowadzając do jego niewłaściwego funkcjonowania. Szczególnie w przypadku gdy dotyczy osób młodych lub dzieci, które znajdują się w procesie dorastania. Zadaniem rodziców i wychowawców jest więc nie tyle chronienie dzieci przed oddziaływaniem czynników mogących stanowić dla nich źródło stresu, ile kontrolowanie siły oddziaływania tych czynników, uczenie dzieci takiego kontrolowania, ale przede wszystkim wspieranie ich wtedy, gdy podejmują próby radzenia sobie z nimi. Z tego względu ważne jest, czy dorośli- rodzice i nauczyciele- sami posiadają odpowiednią wiedzę, by umieć kontrolować swe własne źródła stresu i by umieć sobie z już doświadczonym stresem radzić. Zatem, aby udzielać wsparcia dzieciom dorośli muszą umieć kształtować u siebie odporność na stres.

Oto kilka metod, które pomagają zwalczyć objawy napięcia i można je stosować w naturalnych sytuacjach życiowych:

Dbaj o dobre samopoczucie, gdyż sprzyja ono zdrowiu i zwiększ odporność na stres.

Dystansuj się od przykrych przeżyć, nie zadręczaj się drobnymi potknięciami.

Dostarczaj swojemu ciału jak najwięcej przyjemności, rano pogimnastykuj się, głęboko pooddychaj przez 2-3 minuty.

Na każdy dzień przygotuj sobie zajęcie, które da ci chwilę prawdziwego szczęścia; może to być dobra książka, ulubiona muzyka, komedia, zabawa z dziećmi.

Częściej się uśmiechaj, szukaj pogodnych ludzi i interesujących znajomych.

Zadbaj o zdrowy regenerujący sen, dzięki któremu przywitasz nowy dzień pełen życia i energii.

Nie wstydź się prosić o wsparcie duchowe, uwagę, pomoc, kiedy tego potrzebujesz i dawaj ludziom to samo- trochę ciepła i czasu.

Dbaj o aktywny tryb życia, rób przerwy w nauce lub w pracy.

Organizuj sobie właściwie czas, ustalaj codziennie kolejność spraw do załatwienia.

Uwierz w to i powtarzaj sobie często: „mam wiele mocnych stron”, „nie muszę być doskonała”, „mam prawo do

popelniania błędów”, „jestem kimś naprawdę wartościowym”.

Traktuj własne błędy i krytykę jako pożyteczną informację na przyszłość.

Wpływ domu rodzinnego na radzenie sobie ze stresem. Rodzice mogą wspomagać swoje dzieci w procesie zdobywania nowych doświadczeń, chociaż nie mają bezpośredniego w nim udziału. Pomaganie nie powinno polegać na ochronie przed wszelkimi porażkami, lecz na stwarzaniu okazji do samodzielnego pokonywania kolejnych nieuniknionych przeszkód zarówno intelektualnych jak i towarzyskich. Zakazy, nakazy, silna kontrola rodzicielska, ponaglanie do podejmowania działań w okresie dorastania nie są skuteczne. Najczęściej prowokują bunt i opór dorastającego oraz stresują. Rolą rodziców jest raczej uznanie wysiłków młodego człowieka w kierunku osiągnięcia własnej dojrzałości, czasem przyzwolenie na popelnianie błędów i ponoszenie ich konsekwencji; towarzyszenie niż skrupulatne sterowanie. Jest to możliwe, kiedy między wszystkimi członkami rodziny sprawnie przebiega proces porozumiewania się. Aby proces ten utrzymywał się potrzebne są pozytywne informacje. Należy mówić dzieciom wprost o szczęściu, radości, jaką sprawiają oraz że są z nich dumni. Bezpośrednie mówienie dzieciom o uczuciach pozytywnych: „*prezent od ciebie jest wspaniały, sprawił mi dużą przyjemność*”, motywuje do działania, wyzwala z niewoli niepewności i strachu, pozwala uwierzyć w siebie, wzmacnia wiarę we własne możliwości. W trakcie rozmów rodzinnych należy w miarę możliwości unikać przykrych przeżyć, wykorzystywać natomiast miłe wspomnienia, budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku, a to na pewno zaowocuje zachętą do dostrzegania także pozytywnych stron życia, do poszerzenia listy własnych zasobów i możliwości ich wykorzystywania, do rozwijania umiejętności wprowadzenia siebie w dobry nastrój, uruchomienia mechanizmu pozytywnego myślenia.

ŹRÓDŁA STRESU DLA DZIECI: niepowodzenia w szkole, konflikty w rodzinie, egzaminy, klasówki, sprawdziany, samotność, izolacja, nuda, nadmiar obowiązków, utrudnienia w realizacji planów, przewlekła choroba, publiczne wystąpienia, brak poczucia własnej wartości.

DORAŻNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

- Nie ukrywaj złego nastroju należy rozmawiać o nim z bliskimi osobami
- Znaleźć czas na sport i swoje hobby
- Dbać o porządek w swoim otoczeniu, gdyż bałagan rozprasza
- Ucz się i pracuj systematycznie, bo zaległości pogłębiają stres
- Stawiaj sobie cele, które jesteś w stanie realizować
- Wybacz sobie dotychczasowe błędy i skup się na sukcesach
- Spróbuj przetrwać ten trudny okres z ciekawą książką, przy ulubionej muzyce
- Sprytnie omijaj sprawy drażliwe
- Zrób coś co lubisz
- Zachowaj cierpliwość
- Nie krytykuj się, zadbaj o siebie
- Zadbaj o poczucie humoru, częściej się uśmiechaj
- Zdobądź się na żartowanie z samego siebie.

Propozycja książkowa:

„**STRES DZIECIĘCY**” **Georgia Witkin** Autorka analizując wypowiedzi dzieci, omawia problem stresów okresu dzieciństwa. Przedstawia najważniejsze źródła stresu u dzisiejszych dzieci – także te, z których nie zawsze zdają sobie sprawę rodzice. Opisuje reakcje, jakimi kilkulatki i nastolatki odpowiadają na napięcia, stres i poczucie bezradności, a przede wszystkim prezentuje metody, jakimi mogą posłużyć się rodzice by złagodzić przeżywane przez dziecko niepokoje i troski oraz by nauczyć je samodzielnie radzić sobie ze stresem w szkole, w domu, wśród rówieśników i we wszystkich sytuacjach życiowych

Opracowanie pedagog szkolny: M. Krawczyk
źródło informacji zasoby internetu