

JAK POMÓC DZIECKU PORADZIĆ ZE STRESEM

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki
w Lubaniu rok szkolny 2024/2025

Prelekcja dla rodziców
psycholog szkolny
mgr Anna Toniawska

CO TO JEST STRES?

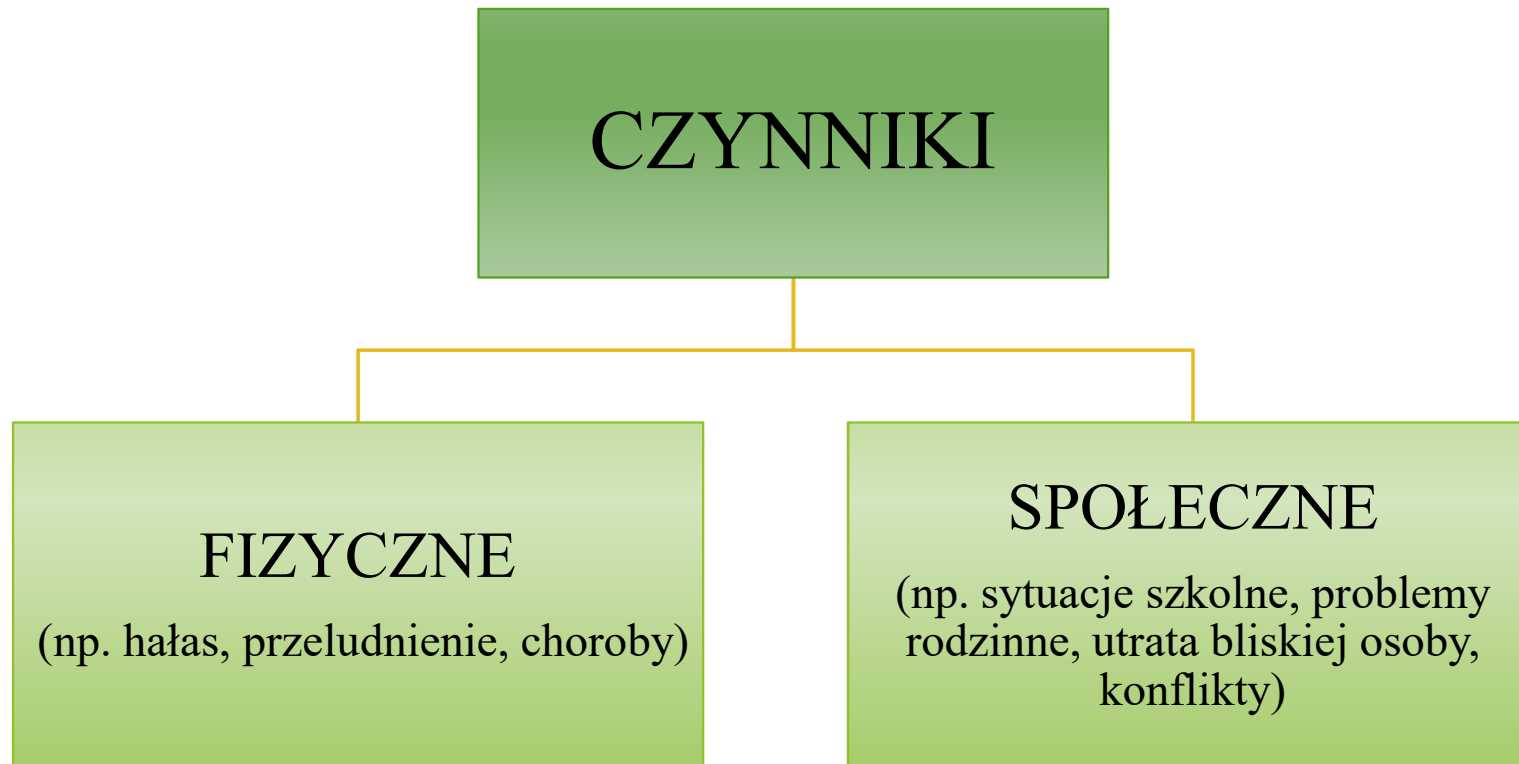
Stres to proces, za pomocą którego czynniki środowiskowe zagrażają równowadze organizmu lub ją naruszają i za pomocą którego organizm reaguje na zagrożenie (Gatchel, Baum, Krantz, 1989).



Stres odbieramy jako odczucie dyskomfortu w określonej sytuacji, rozumianego jako stan napięcia, poczucie zagrożenia lub lęku.

Stres to fizjologiczna reakcja organizmu w odpowiedzi na różnego rodzaju czynniki środowiskowe (stresory).

Źródłem stresorów mogą być takie czynniki:



Stresory aktywują złożone mechanizmy reagowania zarówno fizjologicznego, jak i psychologicznego.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA STRESU:

- ▶ brak wiary w swoje możliwości (np. na pewno nie dam rady, inni są lepsi)
- ▶ trudności w radzeniu sobie z emocjami (np. takimi jak: złość, agresja, smutek, wycofanie się z kontaktu)
- ▶ oczekiwanie porażki (np. wiem, że mi się nie uda, nie ma co się starać, i tak będzie kłapa)
- ▶ stawianie sobie nierealistycznych celów (np. inni siedzą nad tym tydzień, a ja to zrobię w jeden dzień. Tylko taki sukces sprawi, że będę coś wart...)
- ▶ stawianie sobie zbyt wysokich wymagań (np. nigdy nie jest dość dobrze, trzeba ciągle podnosić sobie poprzeczkę)
- ▶ pomijanie powodów do zadowolenia (np. ciągle coś muszę, powinienem, małe sukcesy się nie liczą)
- ▶ złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami, choroba)
- ▶ zbyt mało czasu na relaks (pojawiające się poczucie winy, że się nie uczę lub nie pracuję - marnuję czas na nieważne sprawy)

Sytuacjami szkolnymi generującymi stres może być:

- surowy nauczyciel
- kartkówki
- sprawdziany
- odpowiedź ustna
- odpowiedź ustna na forum
- ćwiczenia fizyczne
- spotkanie z rówieśnikami
- relacje z nauczycielami
- zmiana szkoły
- relacje z rówieśnikami
- spóźnienia
- obawa przed uzyskaniem złych ocen (zawyżone oczekiwania rodzica)



Ale stres wcale nie musi się jedynie wiązać z wydarzeniami negatywnymi. Badacze omawianego zjawiska dzielą niekiedy stres na dwie podkategorie:

- ▶ **stres „negatywny”** – tzw. **DYSTRES**, który może nas dezorganizować, rodzić poczucie zagrożenia i pogarszać skuteczność;
- ▶ **stres „pozytywny”** – **EUSTRES**, który może dodawać energii, motywować, ekscytować.

Więc czy stres jest taki zły i czy trzeba go się pozbywać? Nie do końca. Często dzięki niemu pojawia się mobilizacja, motywacja i energia do działania, która pojawia się w odpowiedzi na wyrzut hormonów (*kortyzol, adrenalina, noradrenalina*).

Stres daje nam nadwyżkę energii, którą możemy różnorodnie zinterpretować i podjąć decyzję, co z nią zrobić. Możemy przyjąć stres jako coś, co może nie jest do końca komfortowe i wciąż czuć się kiepsko, ale coś co napędza nas energią, coś, co mówi nam, że robimy coś znaczącego.

JAKIE SĄ OBJAWY STRESU?

STRE
S

destrukcyjne zachowania

bóle brzucha

problemy ze zasypianiem

koszmary senne
czy nadmierne pobudzenie nocne.

opóźnienie w rozwoju

unikanie interakcji społecznych

zmiany w nawykach żywieniowych

wycofanie

bóle głowy

obniżona efektywność nauki

zmiany nastroju

problemy z pamięcią

osłabienie i migreny

chęć unikania szkoły

zwiększona drażliwość i lęk

uczucie przygnębienia

trudności w koncentracji

silna potrzeba uwagi

obwinianie się i poczucie winy

nadmierna agresja i skłonność do konfliktów

problemy trawienne

zmniejszone zaangażowanie w naukę



SYMPTOMY PRZEDŁUŻAJĄCEGO SIĘ STRESU

PSYCHICZNE: lęk, irytacja, złość, obniżony nastrój, negatywne myśli.

FIZYCZNE: bóle głowy, żołądka, kołatanie serca, zaburzenia apetytu, snu, koncentracji, pocenie się.

ZACHOWANIA: sięganie po alkohol i inne używki, spadek aktywności fizycznej, nadmierne oglądanie telewizji, przesiadywanie w Internecie, kompulsywne jedzenie.

Jeśli stres trwa dłużej lub jest bardzo silny, może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowia i dolegliwości, dlatego ważne jest, aby znajdować sposoby radzenia sobie ze stresem i dbać o swoje zdrowie emocjonalne.





JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

- ▶ **Zachęć dziecko do podzielenia się kłopotem.** Wybierz na rozmowę odpowiednie miejsce i czas - zadбай o poufność spotkania (nie odbieraj telefonów, e-maili itp.). Staraj się zrozumieć jego uczucia, pomóż mu je nazwać i poznać źródło jego trudności. Zastanów się, dlaczego tak się czuje.
- ▶ **Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu** jako sposób na redukcję stresu. Wykonywanie ćwiczeń i ruch nie tylko powodują rozluźnienie mięśni, ale też przyczyniają się do produkcji endorfin, które redukują poziom stresu.
- ▶ W rozładowywaniu emocji bardzo ważne jest **oddychanie i wykonywanie ćwiczeń opartych na głębokich wdechach i wydechach.**



- ▶ **Wsparcie emocjonalne i rozmowy.** To daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, co znacznie pomaga w radzeniu sobie z problemami i stresem.
- ▶ **Planowanie i organizacja czasu.** Złe nawyki w obszarze planowania zadań i odpoczynku mogą mieć negatywne konsekwencje. Młody człowiek może odkładać zadania na ostatni moment, np. czeka na odrobienie lekcji do wieczora, a całe popołudnie spędza na grach komputerowych. Ostatecznie siada przy biurku, ale jego procesy poznawcze już nie działają o późnej porze.
- ▶ **Proszenie o pomoc.** Wypracowanie umiejętności mówienia o emocjach jest ważnym zadaniem rozwojowym. Każda przeżywana emocja posiada swój ładunek energetyczny i nierozładowana zalega w naszym ciele, prowadząc po jakimś czasie do wielu problemów psychosomatycznych.



JAKIE SĄ TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE

- 1. Ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne** - np: wystarczy położyć dłoń na brzuchu i nabrać głęboki wdech tak, aby ręka się uniosła. Następnie wydychać powietrze, licząc w myślach do 5. Powietrze powinno być wydychane zarówno ustami, jak i nosem. Mówimy dziecku, że zamienia się w balonik. Albo oddychanie w rytmie 5x5 (powolny wdech z odliczaniem do pięciu, zatrzymanie na chwilę, powolny wydech z odliczaniem do pięciu). Maksymalna liczba oddechów to dziesięć.
- 2. Aktywności sportowe**, zabawy na świeżym powietrzu – idealne, jeśli przynajmniej część z nich będzie **wspólna z rodzicami**: jazda na rowerze, spacer, pływanie, zabawy ze śniegiem itd. **Obniży się poziom stresu** zarówno u dzieci i rodziców.
- 3. Technika STOP.** Kiedy dziecko zaczyna mieć „czarne myśli” (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnątrz „STOP!” albo wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP, albo czerwone światło drogowe. Następnie wykonaj kilka technik relaksacyjnych, oddychania.
- 4. Aktywne rozwiązywanie problemów.** Polega na świadomym działaniu ukierunkowanym na rozwiązanie. Niekiedy rodzice uczą swoje dzieci, że jak coś „nie idzie”, to trzeba zmienić zainteresowania. Ciągłe uciekanie od trudności może jednak sprawić, że nie będzie dokąd zwać! Zgodnie z tą techniką, aby osiągnąć cel, musimy wyobrazić sobie przeszkody, które na nas czekają, a potem stworzyć plan wskazujący, jak sobie z nimi poradzić. Stosowanie tej techniki znacząco obniża stres towarzyszący realizacji trudnych celów.

5. **Przytulanie**, może być połączone z opowieściami o różnych wydarzeniach dnia. Nie wiercie, że nastolatki nie potrzebują przytulania! Jeśli nie chcą, można poprosić o „przytulasa” dla siebie. Podczas przytulania w organizmie wytwarza się oksytocyna, która zmniejsza poziom kortyzolu i redukuje stres.
6. **Śmiech**. To niesamowite, jak radosny śmiech może obniżać poziom stresu. Można go prowokować wspólnym czytaniem książeczek, w których pojawia się sporo scen komicznych (dla dzieci wczesnoszkolnych polecam np. serię o Mikołajku – autorem książki jest René Goscinny, ilustracje stworzył Jean-Jacques Sempé). Dla starszych może być obejrzenie razem lekkiego filmu.
7. **Majsterkowanie, zabawy manualne** – budowanie z piasku kinetycznego, lepienie z mas plastycznych, malowanie, rysowanie, układanie puzzli lub innych rzeczy.
8. **Słuchanie muzyki, granie na instrumentach** (ale nie dodatkowe lekcje muzyki, tylko gra dla przyjemności, wtedy, gdy dziecko chce i potrzebuje).
9. **Gry planszowe** – nie tylko pozwalają się świetnie bawić, co zmniejsza poziom stresu, ale – jeśli rodzice grają z dziećmi – jest to dodatkowy bonus w postaci czasu spędzanego wspólnie, tak ważnego z punktu widzenia dobrostanu psychicznego dziecka.
10. **Stosowanie technik medytacji, joga, mindfulness** (koncentracja uwagi na obecnej chwili, bycie tu i teraz)

JESTEŚ DOBRYM RODZICEM !

Chcemy dla swoich dzieci dobrej przyszłości, chcemy, aby rozwijały swoje uzdolnienia, znalazły w życiu miejsce, w którym będą szczęśliwe. Podejmujemy więc różne działania, aby je w tym wspomóc.

Stresu nie da się i nie powinno zupełnie zlikwidować. W optymalnej dawce pomaga on wyostrzyć uwagę, zwiększyć wiarę w siebie, zwiększyć refleks, a także bardziej zaangażować i zainteresować się realizacją wykonywanych zadań.



Dziękuję za uwagę!