



Dzień dobry Drodzy Rodzice i Drodzy Uczniowie,

To już ostatni rozdział naszego „Poradnika”. Mamy nadzieję, że informacje, które w nim zamieszczałyśmy były przydatne i pomocne

Dzisiaj zajmiemy się **POKONYWANIEM STRESU**. Temat stresu przewijał się w wielu naszych opracowaniach, chcieliśmy jednak go wyodrębnić i doprecyzować.

W stymulowaniu odporności psychicznej dzieci i młodzieży należy zadbać w szczególności o kształtowanie u nich umiejętności radzenia sobie ze stresem, pokonywania go. Aby to się udało, należy wspomnieć o *STRESORACH*, czyli czynnikach wywołujących stres.

Jakie stresory mamy na myśli? Można je podzielić na:

- Zadania rozwojowe, które w oczywisty sposób są stawiane przed każdym człowiekiem w procesie życia – szczególne znaczenie w wieku dziecięcym mają tu zmiany i przejścia (np. z przedszkola do szkoły, ze szkoły podstawowej do średniej)
- Krytyczne wydarzenia życiowe, które działają obciążająco – zdarzają się z różnym natężeniem, często nagle (np. śmierć kogoś bliskiego, nagła lub przewlekła choroba, rozwód rodziców)

- Obciążenia codzienne, które z kolei można różnicować na długotrwałe (np. presja rodziny co do nauki lub treningu, bardzo wysokie oczekiwania bliskich) lub krótkotrwałe, codzienne (np. sprawdzian czy zawody sportowe).

Co może zostać sklasyfikowane jako obciążające? - Zależy od oczekiwań każdego z nas, jak również od naszej oceny potencjalnego stresora. Ale to nie wszystko – zależy również od emocji pojawiających się w danej sytuacji. Stresory są bardzo subiektywne, a różnice indywidualne wśród dzieci i młodzieży – bardzo duże.

Jakie więc zadania stoją przed nami, aby stymulować ten obszar odporności psychicznej? Oto najważniejsze z nich:

- Rozumienie powstawania stresu, szczególnie konfrontacja z własnymi możliwościami działania, oceną samego siebie;
- Systematyczne doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów;
- Zwracanie się o wsparcie psychiczne w przypadku, gdy nasza ocena nie daje nam poczucia bezpieczeństwa;
- Różne bezpośrednie formy zmniejszania stresu (ruch, odwracanie uwagi itp.);
- Doskonalenie się w umiejętności uzyskiwania relaksu i odprężenia.

I jak zawsze – kilka propozycji ćwiczeń – więcej znajdziecie na naszej stronie w zakładce PEDAGOG – tam poruszałyśmy temat stresu i umiejętności radzenia sobie z nim.

1.KARTKA RATUNKU – aktywne darcie papieru w sytuacji dużego napięcia:

Siedząc w kręgu przy stole lub na dywanie, możemy wspólnie z najbliższymi omówić miniony dzień i stres z nim związany – każdy może określić, czy omawiane wydarzenie wiąże się u niego z dużym napięciem, czy potrzebował wtedy pomocy kogoś bliskiego, rozmowy, a może chwili samotności? Sposobem na rozładowanie nagromadzonej przez stres i napięcie energii jest „kartka ratunku” - którą w takim momencie złości, nerwów, napięcia można podrzeć na coraz mniejsze kawałeczki. Po uspokojeniu nerwów należy porozmawiać o kłopotach, konfliktach i poprosić kogoś zaufanego o pomoc. Taką „kartkę ratunku” można każdemu wręczyć rano,

albo umieścić kilka w umówionym miejscu w domu, by można było z niej skorzystać w momencie, gdy stres bierze nad nami górę.

2.RELAKSACJA z podkładem muzycznym:

Koncentrujemy się na dźwiękach, które wspólnie wcześniej wybieramy (dźwięki natury, muzyka relaksacyjna). Leżąc w wygodnej pozycji staramy się rozluźnić całe ciało, a wszystkie myśli wyciszyć i uspokoić. Długość relaksacji zależy od każdego z nas – jednemu wystarczy kilka minut, inni potrzebują nawet pół godziny, aby wyeliminować stres.

Stres można oswajać – kiedy jest potrzebny (bo czasem nas mobilizuje i pomaga nam „przeżyć”), można go pokonywać – ucząc się negocjacji, asertywności i autosugestii. Można też odreagować skutki stresu przez ruch oraz różnego rodzaju urządzenia – np. ściskanie piłeczek, woreczków antystresowych, kulek itp. Odreagowaniu służy również SPORT – jako uczniowie naszej szkoły codziennie sprawdzajcie efekty uprawianego przez Was ruchu w eliminowaniu stresu, z którym macie do czynienia i coraz bardziej świadomie pokonujcie bariery związane z radzeniem sobie z sytuacjami trudnymi. Tego Wam życzymy na każdy kolejny dzień!

Mamy nadzieję, że nie raz zagłębicie jeszcze do naszego „Poradnika”. Przypominamy, że jesteśmy codziennie od godziny 16.00 do 18.00 dostępne dla Was - zapraszamy do kontaktu przez dziennik elektroniczny, a w zakładce „Pedagog” pojawiają się systematycznie inne wybrane tematy, które uważamy za ciekawe, wartościowe i które mogą Was zainteresować.



*Z pozdrowieniami,
Anna Wajman, Regina Panaś*