

## **Pomóż dziecku w radzeniu sobie ze stresem!**

Dla ucznia przyczyną najsilniejszych stresów jest niestety szkoła. Uczeń jest tu pod silną presją ciągłej oceny - swoich osiągnięć w nauce, zachowania, cech osobowości. Musi też zdobyć w grupie rówieśniczej satysfakcjonujące go miejsce. Do szczególnie trudnych sytuacji stresowych dla uczniów zaliczyć można **maturę czy egzamin zawodowy**. Pod wpływem stresu związanego z przygotowaniem do egzaminu maturalnego, zawodowego może pogarszać się zdolność szybkiego rozpoznawania zadań, zmniejszają się umiejętności różnicowania poznawczego bodźców. Jednocześnie narasta poziom lęku, który u niektórych uczniów może prowadzić do bierności, apatii. Trzeba też pamiętać, że maturze, egzaminom towarzyszy silne napięcie emocjonalne, co prowadzić może do uzyskiwania ocen niższych w stosunku do faktycznych efektów nauki. W czasie egzaminu poważnym czynnikiem stresogennym w procesie podejmowania decyzji jest presja czasowa. Konieczność szybkiego podejmowania prawidłowych decyzji jest czynnikiem budzącym obawy, czy działania te są prawidłowe i wystarczająco dobre. Pojawia się też problem nieodwracalności działań lub niemożliwości ich powtórzenia. I tu ważną rolę odegrać musi zarówno nauczyciel, jak i rodzic. Nauczyciel musi ograniczyć szkolne stresy, musi nauczyć uczniów radzenia sobie ze stresem, wzmocnić ich odporność psychiczną. Musi nauczyć jak bronić się przed niszczącymi skutkami stresów.

### **Nie uchronimy dzieci przed stresem, ale możemy im pomóc!**

#### **Ponadto!**

W opinii dzieci i młodzieży **najbardziej skuteczne** w zmaganiach i próbach przezwycięzania zagrożenia stresowych sytuacji i problemów są:

- rozmowa z rodzicami, pomoc rodziców, rodzeństwa, czułość i zrozumienie ze strony najbliższych,
- analizowanie zaistniałego problemu, planowanie działań,
- dystansowanie się bądź ignorowanie kłopotów, czyli zachowanie unikowe,

**Najmniej skutecznymi** sposobami rozładowania stresu to według nich:

- agresja - krzyk, niszczenie przedmiotów, wrogość wobec najbliższych,
- granie na emocjach - płacz, grymaszenie, ataki złości i okazywanie żalu,
- działania nawykowe - obgryzanie paznokci, kręcenie włosów, żucie gumy,
- niekontrolowane jedzenie.

Takie metody mogą pogłębiać stan napięcia stresowego. W odpowiedzi na agresywne zachowania dzieci otoczenie często odpłaca się też agresją, co może prowadzić do utraty więzi uczuciowych, zerwania kontaktów, do stworzenia muru milczenia. Rozkapryszonych, rozmazanych unikają nawet rówieśnicy. Niekontrolowane jedzenie prowadzi do otyłości, co znow może być przyczyną następnych stresów, szczególnie u dziewcząt.

Te szczególne metody rozładowania stresów są bardzo niebezpieczne, gdyż doprowadzić mogą do depresji.

**Depresja** u uczniów będących u progu dojrzałości życiowej jest szczególnie niebezpieczna. Oblana matura, zniweczone nadzieje rodziców, utrata autorytetu wśród rówieśników, w stanie krańcowego wyczerpania stresowego może doprowadzić do samobójstwa.

## CO POMOŻE DZIECKU W WALCE ZE STRESEM?

1. Pełni troski, zaangażowania i udzielający wsparcia rodzice.
2. Okazująca troskę i miłość dalsza rodzina.
3. Bezpieczny, szczęśliwy dom.
4. Wspierający i rozumiejący potrzeby uczniów nauczyciel.

### **Jeżeli dziecko doświadcza w szkole nadmiernego stresu, rodzice mogą zmniejszyć jego niepokój:**

- nie wywierać nadmiernej presji, aby miało lepsze stopnie niż pozwalają na to jego zdolności,
- kontrolować ilość zajęć ponadobowiązkowych,
- pozwolić mówić o swoich niepokojach, związanych z nauką, maturą, o dalszych planach; dzielenie się zmartwieniami przynosi ulgę,
- zwracać baczną uwagę na sygnały świadczące o stresie: "klejące się"
- zachowania, cofnięcie się na niższy poziom rozwoju, wzrost napadów gniewu i innych nietypowych zachowań,
- umówić wizytę w poradni, gdy jest nadmiernie zestresowane,
- zachęcać do relaksu, który pozwala zregenerować psychiczne siły.

Ważna jest tu nauka pozytywnego myślenia pozwalająca uruchomić ogromne rezerwy energii, drzemiące w każdym człowieku. Pomaga ona dostrzec dodatnie strony sytuacji w których się znajdujemy. Docenić to co mamy i nie bać się na zapas. Pozwala uwierzyć w siebie, własne uzdolnienia i dobre cechy charakteru.

Pomagając dzieciom w zrównoważeniu napięcia wewnętrznego i utrzymaniu organizmu w dobrej kondycji psychofizycznej trzeba przestrzegać tzw. **trójkąta zdrowego życia** - ćwiczeń relaksujących, ćwiczeń gimnastycznych, właściwego odżywiania.

**Relaks** jest bardzo ważny w życiu. Bezwzględnie należy znaleźć dla siebie właściwą formę wypoczynku i nie skąpić na nią czasu, np. dla jednych to będzie słuchanie muzyki poważnej, dla innych czytanie książek, a dla innych szycie, malowanie czy zdrowy sen.

W chwilach silnie dokuczliwego stresu warto stosować najprostsze ćwiczenia relaksacyjne polegające na naprężaniu określonych grup mięśni (rąk czy nóg), utrzymaniu przez kilka sekund tego naprężenia i rozluźnienia. Dobre rezultaty osiąga się stosując przez kilkanaście sekund tzw. oddychania przeponowego. Godnym polecenia jest też zafundowanie sobie co jakiś czas chwil bezmyślności, tj. króciutkiej przerwy w pracy, w czasie nauki.

**Ćwiczenia fizyczne** należy dobierać odpowiednio do stanu swego zdrowia. Dobre są spacer w plenerze, najlepiej do lasu. Bezpośredni kontakt z przyrodą, dotlenienie organizmu i ruch na świeżym powietrzu stanowią znakomity relaks.

Ponadto organizm potrzebuje odpowiedniej ilości witamin, białko, soli mineralnych, mikroelementów. Trzeba przestrzegać właściwych zasad dietetycznych. Organizm zareaguje lepszym samopoczuciem i większą odpornością na różnego rodzaju dolegliwości, w tym także większą odpornością na stres. Unikać zdecydowanie wszelkich używek, które powodują większą pobudliwość, a przez to podatność na stres.

W łagodzeniu napięć psychicznych skuteczna jest **czekolada**, która wzmacnia wydzielanie w mózgu serotoniny wyzwalającej uczucie szczęścia, zadowolenia i wewnętrznego spokoju.

Poprawia się samopoczucie, odpręża umysł, a chwilowe troski idą w zapomnienie.

Pod wpływem stresu zaczyna brakować w organizmie noradrenaliny tj. hormonu wesołości, który samoistnie neutralizuje stany przygnębienia i pozwala odczuwać satysfakcję z wykonywanych działań. Można więc stosować **antystresową terapię śmiechem**, ponieważ śmiech bardzo dobrze rozładuje nagromadzone emocje negatywne.