

## NIE DAJMY SIĘ STRESOWI - MINIPORADNIK na trudne czasy ☺

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia. Wg klasycznej definicji stresem jest nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania (H. Seyle). To może być sprawdzian, występ przed większym audytorium, choroba lub śmierć w rodzinie, nowa praca/nauka w nowej szkole, remont, przeprowadzka, przygotowanie przyjęcia urodzinowego, czy sytuacja, z którą mierzymy się obecnie wszyscy – konieczność izolacji w obliczu zagrożenia, jakim jest epidemia, konieczność rezygnacji z lubianych aktywności, konieczność godzenia przez wielu dorosłych kilku ról naraz: pracownika, nauczyciela, czy terapeuty swojego dziecka, pewna nieprzewidywalność zdarzeń. To sytuacja zupełnie wyjątkowa, towarzyszący jej lęk lub niepokój jest naturalną reakcją organizmu na niebezpieczeństwo i może mieć znaczenie ochronne – np. pozwoli na konsekwentne podejmowanie działań zabezpieczających przed rozprzestrzenianiem się choroby.

Stres wywołuje określone reakcje fizjologiczne (np. przyspieszone bicie serca, zmianę ciśnienia krwi, bladość, drżenie rąk, suchość w ustach, bóle głowy, brzucha, serca, pocenie się, utrata apetytu lub nadmierne łaknienie), wpływa na nasze emocje (może pojawić się napięcie, lęk, rozdrażnienie, poczucie bezradności, złość, ale też mobilizacja do działania, ekscytacja), procesy poznawcze (np. rozkojarzenie, natłok myśli, pustka w głowie, trudności w kojarzeniu faktów, zebraniu myśli, w doborze słów, zapominanie), wyraża się także przez nasze zachowanie (m.in. ogryzanie paznokci, zgrzytanie zębami, nerwowy śmiech, płacz, wykonywanie zbędnych ruchów, np. skubanie ubrań, chaos w działaniu, stawianie sobie nierealistycznych celów do osiągnięcia, popadanie w konflikty).

To, jak sobie poradzimy z wyzwaniem, będzie zależało od naszej ogólnej odporności życiowej, oceny osobistych zasobów, poczucia wpływu na sytuację, długości jej trwania. Od nas też będzie zależało, jak zinterpretujemy dane zdarzenie i jakie nadamy mu znaczenie. Czy wyzwoli w nas ono pokłady pozytywnej energii do działania, zmobilizuje do kreatywności, by w ostateczności umożliwić odparcie zagrożenia i osiągnięcie stanu równowagi (eustres), czy też będzie stanowić obciążenie i zagrożenie dla naszego zdrowia (dystres). „*To nie rzeczy tak bardzo niepokoją człowieka, lecz wyobrażenia o nich*” (Epiktet).

Jak więc w obecnej sytuacji, ale i każdej innej będącej dla nas doświadczeniem czegoś trudnego, zachować namiastkę normalności, jak radzić sobie z własnymi oraz dziecięcymi emocjami, jak być wsparciem dla naszych pociech?

1. Zmiana myślenia to czasem pierwsza rzecz, jaką możemy zrobić, by poradzić sobie z doświadczanym stresem. Warto więc na początek zamienić słowa *problem*, *trudność*, *kłopot* na *wyzwanie*, *zadanie*. To uruchamia proces pozytywnego myślenia (wymaga więc trochę czasu – około miesiąca ☺), pozwala do rzeczy nowych, nieznanych podejść z ciekawością, otwartością, generuje emocje, które sprzyjają rozwiązaniu zadania. Pomaga także lepiej radzić sobie z niepowodzeniami – przyjmujemy je wówczas jako cenne lekcje, z których możemy się wiele nauczyć.
2. Rozmawiamy otwarcie o uczuciach – szczególnie ważne będzie to dla naszych dzieci. Zapytajmy je, co czują w związku z obecną sytuacją, z koniecznością zdalnej nauki, czy zawieszenia lubianych zajęć dodatkowych, czy tęsknią za przyjaciółmi i rodziną, z którymi mają utrudniony kontakt. Warto zadbać o to, by ochronić dzieci przed naszym własnym niepokojem i zalewem informacji płynących z ekranu, pytać o to, co chciałyby wiedzieć nt. choroby, podejmować temat emocji nieprzyjemnych, trudnych, po to, by ich nie paraliżowały. Serdeczna, empatyczna rozmowa nt. przeżyć zachęca często do poszukiwania własnych pomysłów na poradzenie sobie z wyzwaniem. Pomocne także może okazać się przedstawianie uczuć z wykorzystaniem różnych form artystycznych (rysunki, czy inne formy plastyczne, twórczość pisarska).
3. Ruch jest doskonałym sposobem rozładowania napięcia – mimo ograniczonych możliwości swobodnej aktywności fizycznej spróbujmy zadbać o regularne ćwiczenia (nawet w niedużym mieszkaniu jest to możliwe), gimnastykę, choć niewielki ruch na świeżym powietrzu – z zachowaniem, rzecz jasna, zasad bezpieczeństwa (może na balkonie lub tarasie ☺). Atrakcyjną propozycją może być zabawa, w której to dziecko wymyśla nam zadania do wykonania, taniec, gry typu Twister. Bądźmy też dla naszych pociech dobrym przykładem – ruszajmy się.
4. Zadbajmy o zachowanie pewnej rutyny, cykliczności zajęć w tygodniu, ale też o to, by znaleźć czas na zrobienie czegoś wyjątkowego lub czegoś miłego dla siebie. Może będzie to wspólne przygotowanie posiłku, upieczenie pysznych babeczek, własnoręczne zrobienie kartek

- świętecznych, nauczenie się nowej czynności, przejrzanie ulubionych magazynów wnętrzarskich, czytanie, przegląd zdjęć z wakacyjnej podróży, zaplanowanie wyprawy marzeń, obejrzenie ulubionej bajki lub komedii...
5. Sprawą niezbędną dla zachowania równowagi emocjonalnej jest troska o zdrowie fizyczne – podejmowanie działań, które sprzyjają odpoczynkowi i regeneracji energii: zadbajmy więc o wartościowe, zdrowe odżywianie, regularność spożywanych posiłków, odpowiednie nawodnienie organizmu, wysypianie się, zrobienie drzemki w ciągu dnia lub przerw podczas pracy, jeśli czujemy, że jest nam to potrzebne. Obecna sytuacja sprzyja wypracowaniu lub utrwaleniu zdrowych dla nas nawyków.
  6. Aby mieć poczucie dobrze wykorzystanego czasu, co znacząco obniża poziom stresu, warto przygotować sobie listę zadań do wykonania na następny dzień i konsekwentnie podejmować się realizacji tych, które uznamy za priorytetowe. Umiejętnością, która także skutecznie pozwala minimalizować stres, jest sztuka wyznaczania sobie celów. Uczmy dzieci, jak przechodzić od marzeń do czynów, czyli jak formułować cele możliwe do osiągnięcia – tj. konkretne, pozytywne, o ograniczonym stopniu trudności, w konkretnym czasie (np. przez najbliższe 2 tygodnie każdego dnia 15 minut poświęcę na utrwalanie słówek z j. angielskiego, w każdy piątek znajdę godzinę, aby uporządkować zgromadzone przez tydzień dokumenty).
  7. Poszukajmy aktywności, które pozwalają się rozluźnić i odprężyć, oderwać umysł od nieprzyjemnych myśli - to może być gorąca kąpiel, masaż, słuchanie relaksacyjnej muzyki, techniki relaksacyjne (np. wg Jakobsona lub trening autogenny Schultza), wizualizacja, kolorowanki dla dorosłych i dla dzieci (bogaty wybór dostępnych do pobrania znajdziemy w Internecie), oddychanie przeponowe, czytanie bajek terapeutycznych, medytacja, modlitwa.
  8. Mimo utrudnień utrzymujmy kontakt z przyjaciółmi, z rodziną, z bliskimi znajomymi dzieci – telefonujemy do nich, piszmy wiadomości, nowe technologie ułatwiają nam możliwość spotkania na odległość. Dzielimy się swoimi radościami i problemami z przyjaciółmi, szukajmy dla siebie wsparcia.
  9. Dzieci mogą nam zadawać pytanie, jak długo jeszcze potrwa okres izolacji, niecierpliwic się, kiedy skończą się niedogodności, ograniczenia. Pomocne będzie nauczenie się myślenia i bycia „tu i teraz”, planowanie każdego kolejnego dnia, a nie – najbliższych 2, 3 tygodni.
  10. Warto także zwracać uwagę dzieci i naszą własną na to, że często sytuacja trudna wyzwala wiele pozytywnych inicjatyw, np. ludzie zaczynają sobie pomagać, jest między nimi więcej życzliwości, bezinteresowności, a także pobudza naszą kreatywność, na co mamy również dużo przykładów w obecnej sytuacji. Niewątpliwą zaletą zalecenia ZOSTAŃ W DOMU jest stała obecność rodziców i możliwość spędzenia dużo większej ilości czasu razem niż zazwyczaj 😊

*„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie... Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu”.*

Vivian Green

*„Trudności, których doświadczamy i które sobie uświadamiamy, są zawsze skrojone na naszą miarę” Nick Vujicic*



©www.ClipartsFree.de

Polecam:

- Kolorowanki do pobrania: kolorowanki.fun, pinterest.com, czasdzieci.pl, kolorowankidowydruku.eu
- Pozycje książkowe dotyczące relaksacji m.in.: K.Vopel, Latający dywan, Wydawnictwo Jedność 2004; A.Erkrét, Dzieci potrzebują ciszy. Zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę,

Wyd.Jedność 1999; S.Siek, Twoja odpowiedź na stres. Mały leksykon technik redukujących stres, Wyd.Wrocławskie 1998, E.Snel, Uważność i spokój żabki, Wyd.CoJaNaTo, 2016  
- Bajki terapeutyczne m.in.: B.Schrieder, Bajki dodają odwagi, Wyd.Jedność 2000; 12 ważnych opowieści, wyd. Centrum Edukacji Dziecięcej, 2014; B.Ibarrola, Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym, Wyd. finebooks, 2010; U.Gaiser, H.Viehoff, Ania się nudzi, Wyd.Jedność 1999

Pozdrawiam – Karina Kamińska, psycholog PPP w Bełchatowie