

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM ?

Wszyscy, zarówno dorośli jak i młodzież, a także dzieci doświadczają codziennie sytuacji stresowych i często wiąże się to z problemami, z ich opanowaniem. Powstające niezależnie od nas napięcia emocjonalne mogą być przyczyną powstawania niepokojów i lęków, które mogą prowadzić do poważniejszych skutków takich jak fobia szkolna czy depresja. Stale mamy styczność z czynnikami stresogennymi, których nie da się uniknąć, gdyż są one częścią naszej rzeczywistości.

Szkoła i realizowane przez nią edukacyjne obowiązki jest niezbędna w prawidłowym rozwoju, lecz obowiązek szkolny w postaci: realizacji podstawy programowej, kontroli wiedzy podczas sprawdzianów, jak również wypowiedzi publiczne na forum, otrzymywanie ocen może powodować również wzrost poziomu stresu. Obowiązki te zazwyczaj występują razem z cechami osobistymi młodych osób takimi jak: wrażliwość, ambicja, nieśmiałość, niepewność siebie, co łącznie również może powodować zwiększony poziom stresu.

Stres związany z obowiązkiem uczniowskim jest naturalnym zjawiskiem i przyczynia się do budowania odporności na sytuacje stresogenne w przyszłości. Tym samym możemy traktować je jako te, które zaowocują w późniejszym okresie i pozwolą z łatwością radzić sobie z trudnymi sytuacjami w życiu dorosłym.

Ćwiczenia relaksacyjne, to najlepszy sposób walki ze stresem. Zaletą tych ćwiczeń jest przede wszystkim poprawa samopoczucia, lepszy komfort psychiczny, poprawa krążenia krwi, zwiększenie ruchomości ciała i zmniejszenie podatności na depresję.

Jak już wspomniano aktualne sytuacje stresogenne będą pozytywnie oddziaływać w przyszłości, jednak już teraz warto walczyć ze stresem i podejmować ćwiczenia relaksacyjne, które pozwolą zniwelować poczucie niepokojów czy lęku.

Przykładowy zestaw ćwiczeń relaksacyjnych dla dzieci w wieku szkolnym:

- 1) oddychanie – ćwiczenie wykonujemy na leżąco, bądź na siedząco. Dziecko nabiera powietrze w nos, a w trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. Następnie dziecko powoli powinno wypuszczać powietrze. Dla osiągnięcia odpowiednich skutków należy wykonać minimum 5 powtórzeń.
- 2) słuch – ćwiczenie trwa od 5 do 10 minut. Dziecko powinno zająć wygodną dla siebie pozycję, w miejscu w którym lubi przebywać, a następnie winno zamknąć oczy i starać się wysłuchać jedynie dźwięki, które jest w stanie usłyszeć, z jednoczesną analizą jaki dźwięk jest najgłośniejszy, a które są w oddali.

- 3) wizualizacja – dziecko z zamkniętymi oczami powinno wyobrazić miejsce lub sytuację, która wzbudza u niego bardzo pozytywne emocje (lub kojarzące się z relaksem). Dodatkowo dziecko winno się skupić, przez 5 minut, tylko na swoich myślach.
- 4) żonglowanie – dziecko powinno podjąć naukę żonglowania, początkowo powinno spróbować jedną piłką tenisową, a następnie stopniowo dołączyć kolejną piłkę lub dwie w zależności od postępów.

Tego typu zajęcia dzieci powinny wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Taka ilość pozwoli im nie tylko w pełni się zrelaksować, ale również pomoże rozwijać ich wyobraźnię.