

Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i emocjami?

Co dziecko może zrobić, gdy czuje złość?
Czy my dorośli możemy im pomóc na co dzień?

Wymagania w stosunku do dzieci rosną z każdym rokiem. Rodzice, nauczyciele oraz rówieśnicy oczekują jakichś postaw, zachowań, wyników, wyglądu. Bodźce, które są dookoła dziecka we współczesnym świecie coraz bardziej przeciążają jego układ nerwowy. Z obserwacji wynika także, że jest coraz więcej dzieci, które stresują się i nie radzą sobie z emocjami na pozór w łatwych sytuacjach, mają obniżony nastrój, bóle brzucha czy migreny. Czy w szkole jest miejsce na edukację emocjonalną? Czy jesteśmy w stanie znaleźć na to czas? Czy możemy być dla nich wsparciem?

Tak, jeśli wiemy, co naszym uczniom może przynieść znacząca poprawę samopoczucia, to znalezienie na to czasu jest najmniejszym problemem. Ćwiczenia uważnościowe, oddechowe czy zabawy ruchowe często będą zajmowały tylko kilka minut w ciągu dnia, a pomogą nam zmniejszyć wiele i pokazać dzieciom, jak mogą same sobie radzić z wewnętrznym napięciem i trudnymi myślami oraz emocjami. Możemy zaczynać lekcje od zabawy uważnościowej, możemy w trakcie zajęć zaprosić dzieci do zabawy ruchowej w ramach przerwy śródlekcyjnej, lekcje możemy kończyć relaksacją. Natomiast na jednej z przerw śródlekcyjnych możemy zrobić przerwę odde-

chową, a na lekcji wychowawczej jest miejsce na dłuższe warsztaty.

W pierwszym etapie pracy z dziećmi możemy zacząć od ćwiczeń i zabaw rozwijających uważność na ciało. To dobry start do tego, by nauczyć się być uważnym na swoje stany i uczyć się tego, że ciało jest naszym najlepszym barometrem emocji. Po ciele możemy rozpoznać, że zaczyna się reakcja stresowa zanim dojdzie do jej kulminacji. By tak się mogło wydarzyć, dzieci często powinny korzystać z zabaw ruchowych, a ich uwaga powinna być kierowana na towarzyszące im napięcia, stany rozluźnienia lub przyspieszone tętno.



**ROZUMIENIE JAK DZIAŁA
STRES ZWALNIA DZIECKO
Z ETYKIETY „JESTEM
ZŁYM CZŁOWIEKIEM”,
COŚ ZE MNĄ NIE TAK”.
DZIECKO ZACZYNA
ROZUMIEĆ, ŻE MOŻE
NABYĆ UMIEJĘTNOŚCI,
KTÓRE MU POMOGĄ.
TYM SAMYM ZACZYNA
BYĆ ODPOWIEDZIALNE
ZA SVOJE ZACHOWANIA.**

Nauczenie dzieci jak działa mózg, jakie są reakcje człowieka w stresie, dlaczego tak się dzieje, pozwala dzieciom przestać myśleć, że są złe, przywraca im świadomość tego, co się z nimi dzieje i otwiera możliwość wzięcia za to odpowiedzialności. Budowanie samoświadomości u dzieci pozwala im lepiej rozumieć siebie, a to jest pierwszy krok do tego, by cokolwiek móc zmienić. Poznawanie siebie, ale też kolegów i koleżanki wpływa na to, że dzieci zaczynają lepiej wzajemnie się rozumieć, a w trudnych emocjonalnie sytuacjach – wzajemnie się wspierać.

**GDY UCZYMY DZIECKO
NA CO DZIEŃ SPOSOBÓW,
JAK MOŻE PORADZIĆ SOBIE
Z EMOCJAMI, PÓŹNIEJ –
W TRUDNEJ SYTUACJI –
BĘDZIE POTRAFIŁO Z TEGO
SKORZYSTAĆ.**

Oddech jest naszym najlepszym przyjacielem. Pomaga nam z poziomu fizjologicznego wyciszyć reakcję stresową, trudne emocje. Ważne jest, by nauczyć dzieci korzystać z prostych ćwiczeń oddechowych, a później już nabyte umiejętności

wykorzystać w trudnych sytuacjach. Zabawa z oddechem dla dzieci tylko z początku bywa wyzwaniem. Później staje się łatwa, sprawia radość i pozwala na wyciszenie.

Często dzieciom towarzyszą negatywne myśli, z którymi często nie potrafią sobie radzić. Uwaga pozwala im zatrzymać się, zauważyć myśl, pozwolić jej odpłynąć. To zauważanie sprawia, że dzieci dostrzegają często negatywne myśli na swój temat, kolegów, świata. Gdy to widzą, chcą to zmienić. Ćwiczenia rozwijające aspekt życzliwości będą dla nich bardzo pomocne. Pokazanie drogi, a później ćwiczenie tego samodzielnie, zmienia nastawienie dzieci do samych siebie, pokazuje, że można pozytywnie myśleć, wspierać samego siebie myślami i nie jest to trudne.

Dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach, gdzie pojawia się uważność, oddech, życzliwość. Szybko zauważają, jak się po nich czują, że im to pomaga, często same dopytują o daną zabawę czy ćwiczenie.

DWA WAŻNE ASPEKTY

Pierwszy z nich to kondycja psychofizyczna prowadzącego. Osobie prowadzącej zabawę i ćwiczenia musi towarzyszyć wewnętrzny spokój, musi również mieć swoje doświadczenia z zakresu uważności. Nie tylko rozumieć teoretycznie to, co proponuje dzieciom, ale szczególnie rozumieć to poprzez własne doświadczenie. Wówczas dla dzieci autentyczność i stabilność osoby prowadzącej jest na tyle atrakcyjna, że chętnie przyłączają się do tej obranej drogi. **Drugi aspekt** to zrozumienie, że jest to proces i nabywanie umiejętności, wyciszanie pewnych starych nawyków. Konieczne jest zrozumienie, że uspokajanie układu nerwowego trwa i wymaga czasu. Nie jest to nic do odhaczenia, raczej, gdy zaczynamy zajęcia z uważności, powinna nam towarzyszyć świadomość, że każdego dnia uważność oraz oddech będą z nami. Warto pamiętać, by z dziećmi ćwiczyć i bawić się regularnie, systematycznie. By atmosfera była oparta na otwartości i akceptacji.

Praktykowanie z dziećmi uważności, rozwijanie u nich samoświadomości, pomaganie im, by rosły i rozwijały u siebie te najważniejsze umiejętności na dalsze życie, jest wspaniałe. Jest to stwarzanie warunków do tego, by mogły one teraz czuć się spokojne i zadowolone, a na przyszłość – by mogły stać się **ZDROWYMI I SZCZĘŚLIWYMI DOROSŁYMI.**