

CZYM JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ

Sytuacja, w której przyszło nam obecnie żyć jest trudna nie tylko dla nas dorosłych, ale również dla dzieci i młodzieży.

Coraz więcej trafia do nas informacji o zakażeniach koronawirusem. Ludzie w różnoraki sposób reagują na te wiadomości. Uczniowie muszą odnaleźć się w nowych warunkach-brak bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, samodzielna nauka za pomocą różnych komunikatorów, konieczność spędzania czasu w domu. Te wszystkie elementy powodują, że pojawia się wiele sytuacji stresujących.

Czym jest stres?

Stres jest obecny w życiu każdego z nas. W wielu przypadkach jest bodźcem, który motywuje nas do działania, jednak równie często może być źródłem narastającej frustracji i kłopotów zdrowotnych. Nadmiar stresu niekorzystnie wpływa na naszą psychikę i zdrowie, dlatego należy nauczyć się sobie z nim radzić.

Dla normalnego funkcjonowania organizmu potrzebny jest optymalny poziom stresu.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Sposobów na walkę ze stresem i lękiem jest wiele. Każdy z nas powinien znaleźć ten, który będzie dla niego odpowiedni.

- **Słuchanie ulubionej muzyki**

Jest to sprawdzony sposób na stres. A może jest to dobra okazja aby posłuchać muzyki wspólnie z dzieckiem. Zazwyczaj nie mamy na to czasu, ale teraz kiedy jesteśmy w domach możemy te zaległości nadrobić

- **Aktywność fizyczna**

Oczywiście w chwili obecnej niemożliwy jest sport na świeżym powietrzu, ale w warunkach domowych też możemy sobie poradzić. Zaangażujmy nasze dzieci, ich kreatywność jest naprawdę duża. Może wspólne ćwiczenia przy muzyce? Może marsz w miejscu, skłony, przysiady.....

- **Rozmowa z drugą osobą**

Rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Zdarza się, że rady przyjaciela mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych.

Wykorzystajmy obecny czas na rozmowy z dziećmi – powspominajmy, pośmiejmy się, zróbmy coś razem. Dotychczas nie zawsze mieliśmy na to czas. Możemy to nadrobić.

- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru, myśl pozytywnie** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

Dobrym sposobem na poprawę humoru są wszelkiego rodzaju gry planszowe. Zachęcajmy dzieci do takiej aktywności. Przynoszą one wiele korzyści. Jest to świetny sposób na naukę poprzez zabawę, uczą zdrowej rywalizacji, a co najważniejsze bawią i przynoszą radość. Są sposobem na wspólne spędzanie czasu wolnego

- **Pomyśl o sobie, zrób coś co Cię uszczęśliwi**

Przeczytaj ciekawą książkę, obejrzyj fascynujący film, przygotuj ciasto wspólnie z dzieckiem

- **Zadbaj o sen**

Gdy jesteśmy zmęczeni i niewyspani więcej sytuacji możemy odbierać jako stresujące. Dlatego tak ważne jest zadbanie o odpowiednią, regularną ilość snu.

Pamiętajmy, że musimy pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z obecną sytuacją. Nie jest to dla nich łatwy czas. Rozmawiajmy z nimi, odpowiadajmy rzeczowo na pytania. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, wspierać ich, motywować do nauki, pomagać im rozwijać zainteresowania i pasje. Spróbujmy podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Postarajmy się o to, aby czas spędzony w domu nie był czasem straconym.