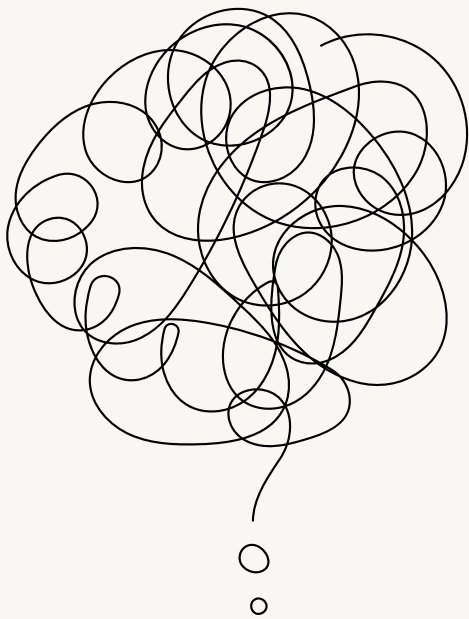
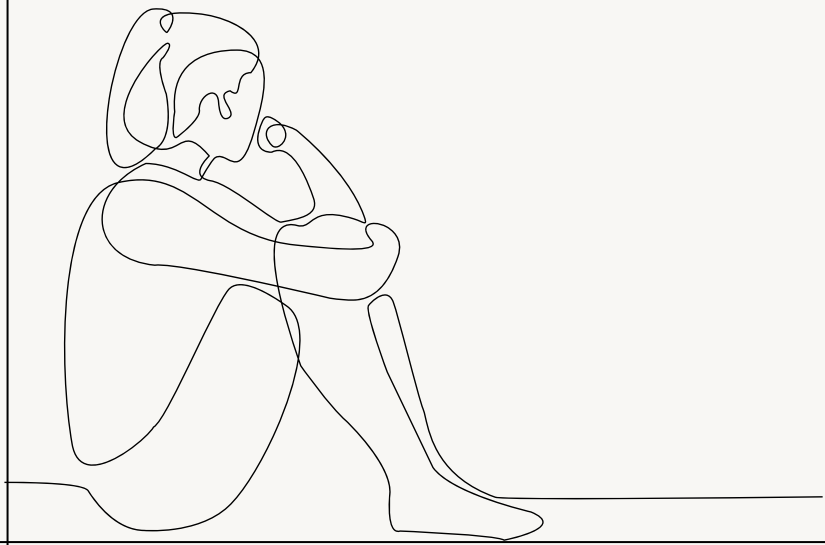




ZESPÓŁ SZKÓŁ  
KATOLICKICH  
w Zabrze



# *Jak oswoić* **STRES** *u dzieci*

Czym  
jest  
stres?

Jakie są jego  
przyczyny?

Techniki  
oddechowe

Przygotowała:  
Dominika Kamińska  
psycholog

# Czym jest stres?

## Definicja

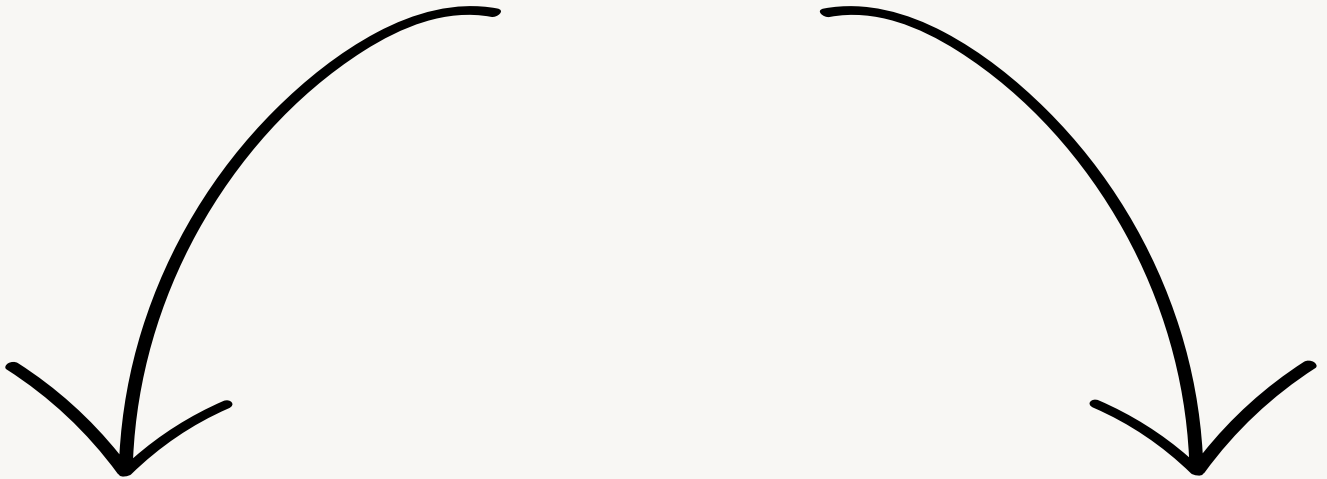
Najprościej mówiąc, jest to reakcja naszego organizmu na wydarzenia, które zakłóciły jego równowagę, obciążyły lub przekroczyły nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.



Problem stresu wymaga ciągłego treningu w rozwiązywaniu problemu stresu.

Pamiętaj!  
Stres jest naturalnym zjawiskiem  
i występuje u każdego!

# *Krótkotrwały a długotrwały stres*

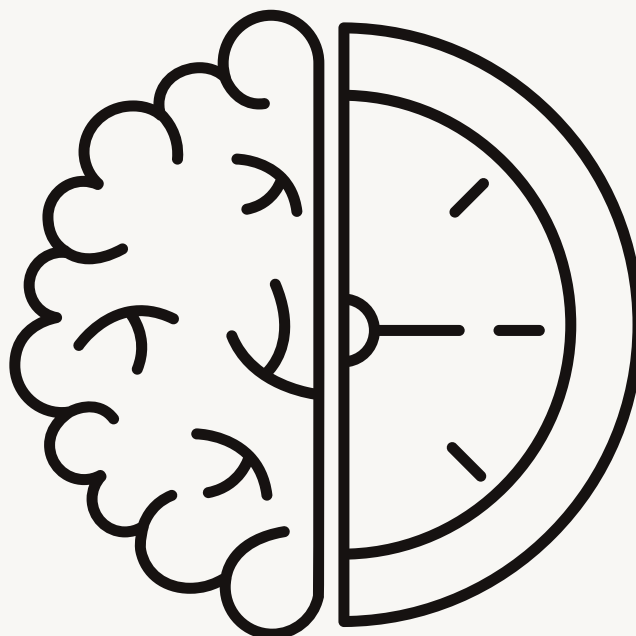


## **Krótkotrwały**

Przydatny, mobilizujący do działania, poprawiający funkcjonowanie

## **Długotrwały**

Stres przewlekły, z licznymi efektami ubocznymi, prowadzi do wyczerpania zasobów organizmu



# Stres krótkotrwały

Stres krótkotrwały jest naturalną reakcją organizmu. Niesie on wiele pozytywnych funkcji: pozwala poradzić sobie z wyzwaniami, pomaga działać w sposób adekwatny do sytuacji, mobilizuje do działania.

- poprawia koncentrację;
- ułatwia zapamiętywanie;
- daje energię do działania;
- zwiększa kreatywność;
- ułatwia odtwarzanie materiału z pamięci;
- przyśpiesza kojarzenie informacji;
- skraca czas reakcji;
- poprawia nastrój (gdy stres minie, jesteśmy w pozytywnym nastroju).

# Jak rozpoznać objawy stresu u dzieci?

## Reakcje dzieci w wieku 7-12 lat:

- wycofanie;
- częsty niepokój o inne osoby dotknięte trudną sytuacją;
- zaburzenia snu i odżywiania;
- narastający lęk;
- większa drażliwość;
- częsta agresja;
- nerwowość;
- słaba pamięć i koncentracja;
- objawy fizyczne/  
/psychosomatyczne;
- częste rozmowy o stresującym wydarzeniu lub powtarzające się zabawy;
- poczucie winy lub obwinianie się.

## Reakcje dzieci w wieku 13-17 (nastolatki):

- obniżony nastrój;
- wykazywanie nadmiernej troski o innych;
- poczucie winy i wstydu;
- coraz częstsze przeciwstawianie się autorytetom;
- podejmowanie zwiększonego ryzyka;
- agresja;
- zachowania autodestrukcyjne;
- poczucie beznadziei.

## Reakcje fizyczne:

- ból brzucha;
- zawroty głowy;
- drgawki;
- bóle głowy;
- ogólne bóle ciała.
- zmęczenie;
- ucisk w klatce piersiowej;
- duszności;
- suchość w ustach;
- osłabienie mięśni;

Wiele z tych reakcji jest zupełnie normalną reakcją na sytuację stresową i trwa krótko. Gdy powyższe objawy utrzymują się dłuższy czas należy sięgnąć po profesjonalną pomoc.

# Przyczyny stresu u dzieci

## SZKOŁA

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sprawdziany;        | <input type="checkbox"/> Temperament nauczyciela;            |
| <input type="checkbox"/> Duża ilość nauki;   | <input type="checkbox"/> Trudny dla dziecka przedmiot;       |
| <input type="checkbox"/> Presja ocen;        | <input type="checkbox"/> Brak motywacji do nauki;            |
| <input type="checkbox"/> Nowe doświadczenia; | <input type="checkbox"/> Poczucie nieprzygotowania do zajęć; |

## RÓWIEŚNICY

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Konflikty;          | <input type="checkbox"/> Brak poczucia akceptacji; |
| <input type="checkbox"/> Kłótnie;            | <input type="checkbox"/> Hejt;                     |
| <input type="checkbox"/> Odmiennie wartości; | <input type="checkbox"/> Poczucie bycia innym;     |
| <input type="checkbox"/> Dobra materialne;   | <input type="checkbox"/> Inne zainteresowania;     |

## DOM

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Konflikt z rodzeństwem;    | <input type="checkbox"/> Duża ilość obowiązków;            |
| <input type="checkbox"/> Brak miejsca dla siebie;   | <input type="checkbox"/> Zbyt wysokie oczekiwania;         |
| <input type="checkbox"/> Śmierć os. z rodziny;      | <input type="checkbox"/> Sposób spędzania czasu;           |
| <input type="checkbox"/> Długa nieobecność rodzica; | <input type="checkbox"/> Kłótnie między członkami rodziny; |

## INNE

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zmiana otoczenia; | <input type="checkbox"/> Spotkania w dużym gronie;                         |
| <input type="checkbox"/> Daleka podróż;    | <input type="checkbox"/> Samodzielne zasypianie;                           |
| <input type="checkbox"/> Przeprowadzka;    | <input type="checkbox"/> Informacje niezrozumiałe dla dzieci np. z mediów; |
| <input type="checkbox"/> Zmiana nawyków;   |  |

.... i wszystko inne...

# Co pomaga się odstresować?

By sprawdzić co pomaga zredukować stres trzeba próbować różnych metod. Na różne sytuacje działają różne metody.

- Sport;
- Rozmowa z kimś bliskim;
- Pomoc specjalisty;
- Ośmieszanie sytuacji stresowych;
- Hobby, zainteresowania;
- Techniki relaksacyjne;
- Prowadzenie dziennika emocji;
- Spędzenie czasu z przyjaciółmi;
- Żucie gumy;
- Przytulenie do bliskiej osoby;
- Zabawki sensoryczne;
- Zadania kreatywne;
- Spędzenie czasu na świeżym powietrzu;
- Taniec;
- Drzemka;
- Śpiew;
- Zjedzenie ulubionej przekąski;
- Wyładowanie emocji w kontrolowany sposób;
- Powtarzanie pozytywnych stwierdzeń.

# Praca z oddechem

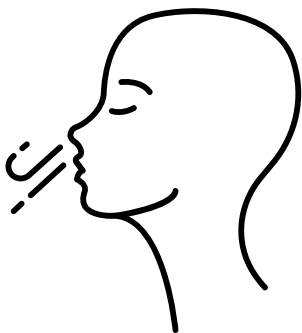
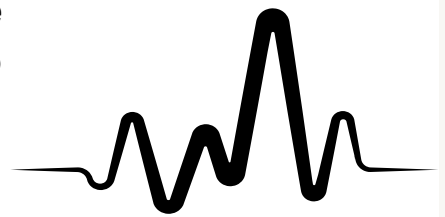


## PO CO?

Praca z oddechem w czasie sytuacji stresowych jest niezmiernie ważna.

Zapobiega on **hiperwentylacji**.

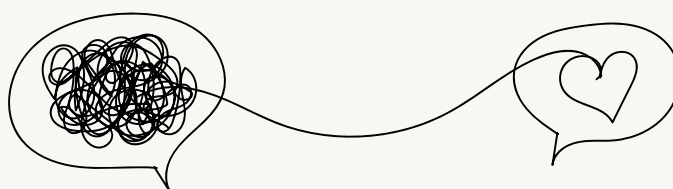
Oddech w sytuacji STRESOWEJ staje się **przyspieszony i płytszy**. Daje to sygnał dla nadwrażliwego w tym momencie układu nerwowego, że organizm zaczyna się **dusić**. Atak może być silny i bolesny.



Jedyna osoba, która może w nam pomóc w tej sytuacji jesteśmy **my sami**.

W sytuacji gdy odczuwamy brak tchu, należy **zwolnić** oddech i spróbować oddychać **spokojnie**.

Bardzo ważne jest, aby nauczyć dziecko technik oddechowych, aby samo mogło w świadomy sposób wyrównać swój oddech i się uspokoić.



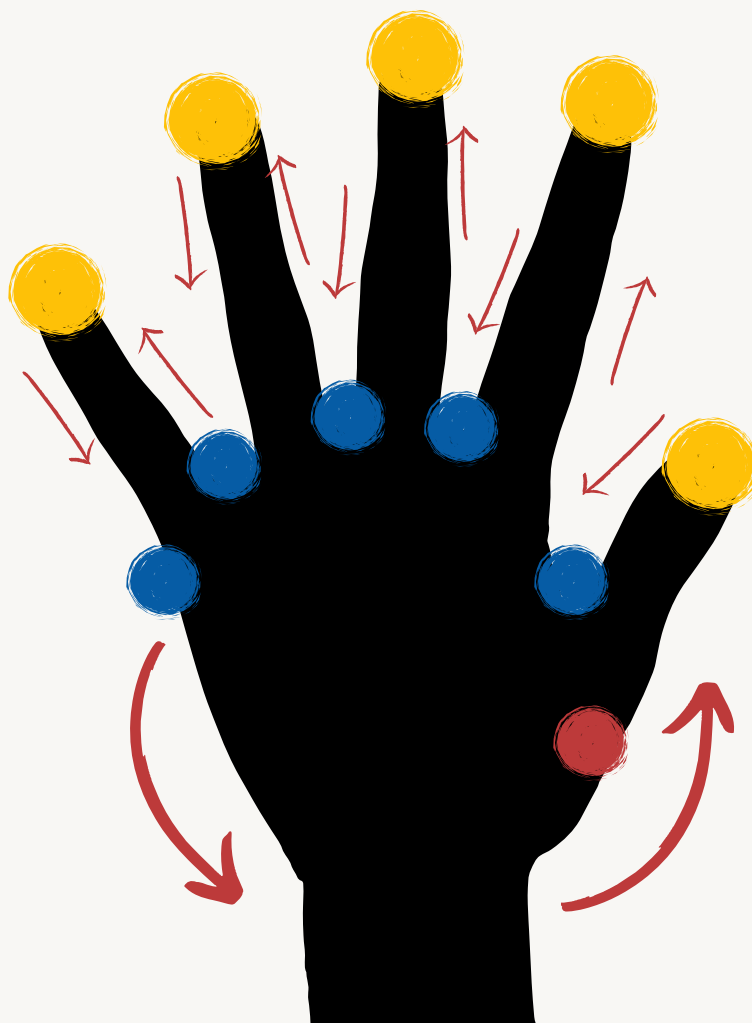


# Ćwiczenie

Przykładowe ćwiczenia jakie można wykonywać z dzieckiem ucząc go głębokiego oddychania.

## Ćwiczenie 1 - Pomocna dłoń

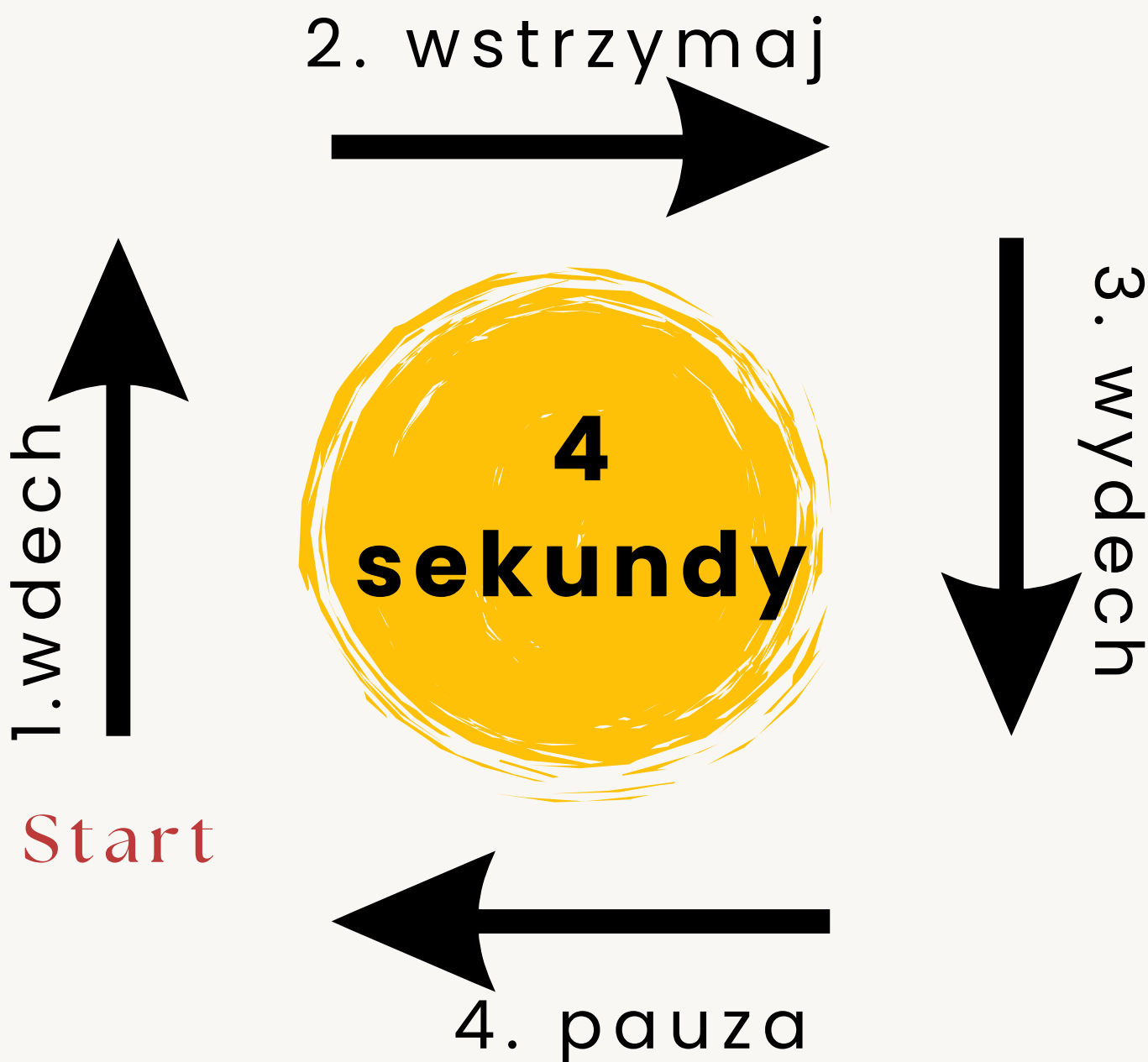
Ćwiczenie polega na oddychaniu i przesuwaniu palcem po dłoni drugiej ręki. Początek ćwiczenia jest pod kciukiem (czerwona kropka). Następnie powoli przesuwamy palec na koniuszek palca (żółta kropka), w tym czasie robimy głęboki wdech. Na koniuszkach palców wstrzymujemy powietrze na około 3-5 sekund. Następnie powoli przesuwamy palce w łączenie między palcami (niebieska kropka), wypuszczając powietrze. Na niebieskiej kropkach robimy przerwę w oddychaniu na 3-5 sekund. Ćwiczenie powtarzamy przez wszystkie 5 palców, możemy powtórzyć 2-3 razy.



# Ćwiczenie

## Ćwiczenie 2 - pudełko oddechowe

Ćwiczenie polega na oddychaniu po kwadracie. Można go rysować na kartce, w powietrzu lub palcem po ławce. Należy brać oddech oraz 4 sekundy, następnie trzymać go 4 sekundy, wypuszczać przez 4 sekundy i zrobić 4 sekundy przerwy przed kolejnym wdechem. Ćwiczenie powtórzyć 15/20 razy.



# Ćwiczenie

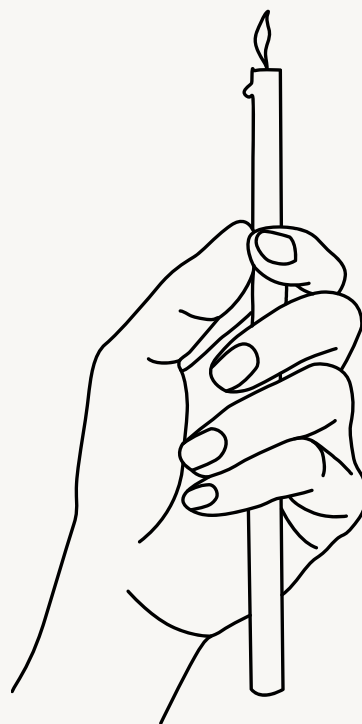
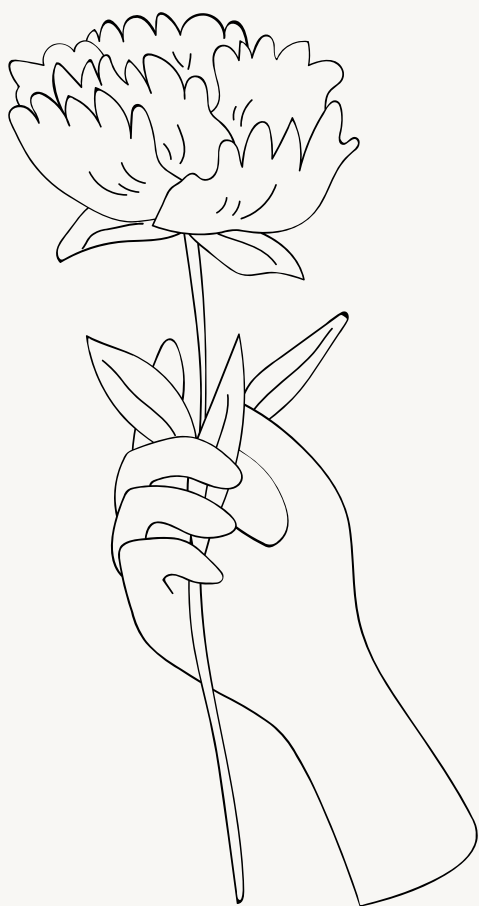
## Ćwiczenie 3 - kwiatuszek i świeczka

Ostatnie z ćwiczeń sprawdzi się najlepiej u małych dzieci. Poprosić dziecko, aby wyobraziło sobie, że w jednej ręce trzyma kwiatuszek, w drugiej świeczkę (można też dać dziecku do rączek np. po mazaku różnych kolorów).

Najpierw dziecko wącha kwiatuszek - zbliża jedną dłoń do nosa i robi głęboki wdech, żeby jak najlepiej poczuć jego zapach. Następnie odsuwa rękę przykładając drugą pod usta i mocno zdmuchuje świeczkę.

Ćwiczenie powtórzyć około 10 razy.

Ps. Warto zadawać dziecku w sytuacji stresowej dodatkowe pytania np. jak pachnie kwiatek, jakiego jest koloru, jaka jest wielkość świeczki itp.





— — — — —  
*Dziękuję za*  
*uwagę*  
— — — — —



ZESPÓŁ SZKÓŁ  
KATOLICKICH  
w Zabrze

