

Jak rozmawiać o stresie z dziećmi i jak sobie z nim radzić - ćwiczenia na każdy czas.

Stres jest trudnym doświadczeniem. Jest to ważny temat w naszym życiu, a szczególnie w życiu naszych dzieci, które uczą się jak z nim sobie radzić, nabywają umiejętności w tym zakresie. Jeżeli te umiejętności będą dobrze opanowane, to możemy mieć większą pewność, że nasze dzieci poradzą sobie z różnymi trudnościami. Chciałabym przekazać kilka wskazówek i ćwiczeń, jak doskonalić zdolność radzenia sobie ze stresem.

Na początek można porozmawiać z dzieckiem o stresie, ale w sposób dostosowany do jego wieku.

Możemy powiedzieć, że czasami czujemy napięcie w nas, dużo emocji, jesteśmy bardziej pobudzeni i nie zawsze potrafimy sobie z tym poradzić, ale są sposoby i zabawy które w tym pomogą.

A teraz najważniejsze- przechodzimy z dziećmi do konkretnych ćwiczeń kształtujących zdolność radzenia sobie z napięciem.

Bardzo dobrym sposobem na stres jest nauczenie się metod związanych z oddychaniem.

Chciałabym przytoczyć kilka prostych **ćwiczeń oddechowych** (wybieramy te które będą dostosowane do wieku naszego dziecka):

Dzieci kładą sobie dłonie na brzuchu, wdychając powietrze napierają na dłonie wypuklając brzuch licząc do trzech, potem wypuszczają powietrze znów licząc po cichu do trzech.

Po prostu dmuchamy balony (wdech-wydech).

I jeszcze jedna propozycja:

1. Wdech przez nos (liczymy 1,2,3,4), zatrzymać powietrze (liczymy 1,2,3,4), delikatny wydech (liczymy 1,2,3,4) – całość powtórzyć 5 razy.

2. Wykonujemy 8 krótkich wdechów przez usta, zatrzymać powietrze licząc do dwóch (1,2), wydychać powietrze przez stulone usta licząc do ośmiu (1,2,3,4,5,6,7,8) – całość powtórzyć 5 razy.

3. Oddech drwala - stań w szerokim rozkroku, wyprostuj plecy, ręce opuść wzdłuż ciała, wyciągnij ręce do przodu, jakbyś trzymał siekierę, wciągnij powietrze nosem, unosząc złączone ręce nad głowę ku tyłowi, jakbyś robił zamach, następnie wypuść energicznie powietrze i opuść ręce (jak podczas rąbania drzewa) – całość powtórz kilka razy.

A może zabawy ruchowe - dzieci biegają swobodnie po pokoju lub na podwórku, na hasło „stres” stają sztywno, na hasło „spokój” rozluźniają się, można wykonywać ćwiczenia fizyczne, uprawiać sport lub chodzić na spacer, przydadzą się gry ruchowe np. twister.

Przydadzą się też ćwiczenia artystyczne – można wykorzystywać wszystkie techniki plastyczne, narysować tęczę, narysować obrazek np. po tytule – moje bezchmurne niebo, zaprojektować „swój” wymarzony ogród, dom, wystrój pokoju i zrobienie rysunku, robienie kolażu, kolorowanie kolorowanek itp.

Ćwiczenie - „Opowiem ci o swoim sukcesie” - dzieci zastanawiają się w jakich dziedzinach życia (np. życie rodzinne, przyjaźń, sport, nauka) odnieśli sukces. Rodzice podkreślają, że sukcesem może być wszystko, nawet drobne rzeczy.

Można posłużyć się **bajką relaksacyjną** – poniżej podaję przykład – bajkę opowiadają rodzice, jeżeli dziecko nie ma jeszcze takiej koncentracji by wysłuchać całej bajki, to podajemy tylko wybrany, krótki fragment.

„Latający dywan”

Tego dnia Kasia wróciła ze szkoły w wyjątkowo złym humorze.

Weszła do swojego pokoju i przy drzwiach rzuciła plecak.

Zmęczona usiadła na dywanie. Bolała ją głowa. Może dlatego, że rano trochę dłużej została pod ciepłą kołdrą, a później mama cały czas popędzała ją narzekając, że spóźni się przez nią do pracy.

Kasia westchnęła i położyła się na dywanie.

Pod plecami poczuła miękkie ciepło. Przesunęła ręką i palce zaplątały się w długie frędzle.

Lubiła ten dywan.

Był zielony i puszysty. Przypominał trawnik pokryty młodą, soczystą trawą.

Taka trawa jest tylko wiosną – pomyślała sennie Kasia.

Odetchnęła głęboko. Poczwała, że coraz bardziej zapada się w dywan. Nogi, ręce stały się wiotkie i ciężkie, a głowę otuliła różowa, gęsta jak wata mgiełka.

Kasia zamknęła oczy. Leżała tak przez chwilę, oddychając miarowo.

W pewnej chwili poczuła się tak lekko, jakby unosiła się w powietrzu.

Było to nieznanne dotąd, wspaiałe uczucie.

Nadal jednak leżała na dywanie. Zrozumiała, że unosi się w powietrzu razem z nim.

A jednak jest niezwykle – uśmiechnęła się sennie.

Latający dywan.

Kasia zapragnęła unieść się wyżej. Poczwała, że wiatr rozwiewa jej włosy. Nagły podmuch chłodnego powietrza musnął jej całe ciało. Chciałabym znaleźć jakieś miłe i zaciszne miejsce – pomyślała Kasia

Po chwili poczuła, że dywan łagodnie wiruje w powietrzu i powoli opada.

Leżała teraz na leśnej polanie. Wyciągnęła rękę i dotknęła wilgotnej, soczysto zielonej trawy.

Zupełnie jak mój dywan, zdziwiła się Kasia.

Z trawy wykwiwały różnobarwne plamy leśnych kwiatów.

Rosły tu białe rumianki z żółtymi jak słońeczka środkami, wdzięcznie wygięte leśne dzwonki, niebieskie fiołki i słodko pachnąca macierzanka.

Wśród kwiatów cicho brzęcząc uwijały się pracowicie pszczoły.

Jak pięknie.

Kasia wciągnęła nasączone zapachem trawy i kwiatów powietrze.

Oddychała głęboko, za każdym oddechem powietrze rozchodziło się po całym jej ciele. W oddali szumiały poruszane wiatrem drzewa, a wśród nich cicho szemrał leśny strumyk. Promyki słońca przesuwały się leniwie po czole i policzkach Kasi. Tchnienie wietrzyka poruszało nieśmiało jej włosami. Wtem coś mokrego spadło na nos dziewczynki. To pierwsza zabłąkana kropla wiosennego deszczu. Drugą i trzecią poczuła na głowie i ręku. Czas wracać !

Kasia jeszcze raz obejrzała się na leśną polankę, na której spędziła tak piękne popołudnie.

Dywan unosił się miarowo w górę, po czym płynnym ruchem skierował się w stronę domu.

Już po chwili Kasia siedziała pośrodku swojego pokoju.

Otaczały ją znajome sprzęty i zabawki.

Przeciągnęła się, wyciągając ku górze ramiona.

Czuła się wypoczęta i ... głodna . Wciągnęła nosem miły zapach dochodzący z kuchni.

Poradzę sobie ze wszystkim – uśmiechnęła się do siebie Kasia.

Porozmawiajcie ze swoim dzieckiem czy i jak Kasia poradziła sobie ze zmęczeniem.

I jeszcze kilka innych propozycji:

- Podróż w fotelu - „mini wakacje”(w wyobraźni tworzymy obraz wymarzonych wakacji. Poczujemy ciepłe słońce na naszej skórze, posłuchajmy śpiewu ptaku i szumu morza, itp.).
- Przygotowanie ulubionego posiłku.
- Słuchanie ulubionej muzyki.
- Uśmiechanie się, zbieranie żartów (czytajcie, kiedy chcecie się pośmiać i zmienić nastawienie).
- Wymyślanie swojego symbolu radości, który przypomina, aby się cieszyć i nie być smutnym.

Teraz najważniejsze jest zacząć. To do dzieła!

Życzę relaksujących chwil w trakcie zajęć z dziećmi.

Opracowała: Urszula Janota psycholog

