GDDW KL 4 DNIA TDZIEN OD 25 05 DO 29.05 2020 JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

<https://epodreczniki.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DghhTE3WT>

<https://youtu.be/IKDr7t3tuhA> -posłuchaj i obejrzyj

<https://youtu.be/7Tg81LhIFTU-> obejrzyj

<https://youtu.be/rZgJcenU8iw> stres jak sobie z nim Radzic

Zarówno dzieci, jak i dorośli mają problemy z opanowaniem stresu, który często wywołany jest przez wiele czynników. Przede wszystkim nadmierne napięcia odpowiedzialne są za pojawienie się lęków i niepokojów. Czasem brak akceptacji ze strony środowiska, motywacji i wsparcia ze strony rodziców powoduje paniczny wręcz strach przed szkołą.

Wypowiadanie się publicznie na forum klasy, wywołanie do odpowiedzi, czy ważny sprawdzian, potęgują codzienne napięcia dziecka.

Bywa, że nauczyciele i rodzice wielokrotnie (świadomie, bądź nie) przyczyniają się do wzrostu poziomu stresu u dzieci. Szkoła nastawiona jest na osiągnięcia, także rodzice wymagają od dzieci wysokich wyników, w efekcie dziecko, które nie może sprostać oczekiwaniom, a dodatkowo jest wrażliwe, nieśmiałe i niepewne siebie, ale bardzo ambitne, będzie przeżywało każde spotkanie ze szkołą, jako niezwykle stresujące wydarzenie.

Dodatkowymi sprzymierzeńcami stresu u dzieci jest brak akceptacji rówieśników i lęk przed kompromitacją na forum klasy.

Stres ma swoje ujście nie tylko w postaci pogarszających się wyników w nauce, ale także odbija się na zdrowiu dziecka. Lęk przed niepowodzeniami może obniżyć odporność dziecka, wywołać wiele infekcji oraz zaburzeń psycho-fizycznych.

Pomocą dla dziecka mogą być przede wszystkim troskliwi rodzice, a także zapobiegliwi nauczyciele, którzy powinni realizować na lekcjach nie tylko pogadanki o stresie, ale także wdrażać ćwiczenia antystresowe dla swoich wychowanków.

Kilka minut przed wyjściem do szkoły można wykonać poniższe ćwiczenia:

**Drzewo na wietrze.** W postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona pozostają uniesione w górę. Dziecko ruchem ramion powinno unosić je tak, jakby powiewały na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.

**Relaks od zaraz**. Niech dziecko wybierze przedmiot, na który często spogląda w ciągu dnia. Może to być lampa, okno, zegar, kubek. Następnie należy spojrzeć na tę rzecz i wziąć głęboki oddech, a po chwili wypuszczać powietrze ustami. Koncentracja na przedmiocie oraz powtarzanie ćwiczenia oddechowego pozwoli zrelaksować umysł i odciągnąć od dręczącego uczucia lęku.

**Ciało uwolnione.**W pozycji stojącej, siedzącej lub leżącej zachęć dziecko do rozciągnięcia wszystkich mięśni swojego ciała tak, by uzyskać wrażnie wydłużenia ciała – dobrze jest przy tym ziewać lub wzdychać. Ćwiczenie może być wykonywane po przebudzeniu.

**Oddychaj przeponą.** Oddychanie przeponowe pomaga odzyskać równowagę ciała i ducha, a przede wszystkim uspokaja oddech i organizm. Ciało spoczywa swobodnie w leżeniu na plecach z poduszką pod głową. Nogi lekko rozsunięte, zamknięte oczy. W tym ćwiczeniu dziecko powinno rozluźnić mięśnie twarzy, szczęki i brzucha. Podczas spokojnych wdechów i wydechów, kontrolować oddech trzymając jedną rękę na brzuchu drugą na klatce piersiowej. Następnie należy spokojnie wciągać powietrze nosem i powoli wypuszczać ustami. Spokojne wdechy i wydechy należy powtarzać, aż do uspokojenia organizmu.

Ćwiczenia oddechowe, jak również rozciąganie ramion i mięśni twarzy, dziecko może także wykonywać samodzielnie podczas przerwy.