

Gdy chcesz wspierać dziecko w radzeniu sobie ze stresem:

- Zaczynj od siebie. To, jaką jesteś osobą, jakie masz przekonania i sposoby radzenia sobie ze stresem, nie umknie ciekawości poznawczej Twojego dziecka.
- Wspieraj właściwą socjalizację (przekazywanie systemu wartości, norm i wzorów zachowań) swojego dziecka. Koledzy i koleżanki są buforem wobec samotności, przygnębienia i stresu. Dlatego ważną rzeczą jest poświęcanie uwagi wzajemnym relacjom dzieci w grupie, gdy rozwija się w nich naturalna chęć nawiązywania kontaktów z rówieśnikami. To, czego dziecko nauczy się w domu w temacie dawania i brania, wsparcia od innych członków rodziny (i nie tylko) oraz wpływu przyjaźni na radzenie sobie ze stresem, zapamięta na całe dorosłe życie.
- Wysłuchuj, co czuje i czego potrzebuje Twoje dziecko. Jeśli tego zaniedbasz, wkrótce przestanie Ci mówić o ważnych dla niego sprawach. Stracisz kontakt ze swoim dzieckiem! Podsumuj punkt widzenia Twojego syna czy córki, pomóż ponazywać uczucia. Umiejętność opisanie sytuacji jest dobrym punktem wyjścia do szukania rozwiązań.
- Pomóż znosić i przyjmować niepowodzenia i porażki. Dawaj możliwość poprawiania i szukania rozwiązania, to chroni przed wyuczoną bezradnością i zwiększa zdolności adaptacyjne dziecka.
- Stawiaj realistyczne wymagania, takie z którymi dziecko ma możliwość sobie poradzić i odnieść sukces.
- Oceniaj zachowania, a nie osobę. To, że dziecko dostało złą ocenę ze sprawdzianu, nie oznacza, że jest głupie. Ocenę można poprawić, zmienić na bardziej satysfakcjonującą, znacznie trudniej zmienić dziecku myślenie o sobie i swoich umiejętnościach.
- Chwal i doceniaj poprzez opisywanie zachowania dziecka. Mówiąc „jesteś taka grzeczna” wywołujesz reakcję „wcale nie”, albo „udowodnię Ci, że się mylisz”. Dzieciom trudno sprostać oceniającym pochwałom. Pochwała, którą dziecko może przyjąć i która pomaga mu budować szacunek do samego siebie, składa się z dwóch części. Najpierw dorosły opisuje, co dziecko zrobiło „widzę, że już wszystko przygotowałaś do odrabiania lekcji: wyjęłaś ołówki i gumkę, długopis, nawet zeszyty i książki masz rozłożone”. Następnie dziecko słysząc opis swoich osiągnięć, samo udziela sobie pochwały „potrafię organizować sobie miejsce pracy”. To powoduje wzrost samostereowności i odpowiedzialności za siebie, a także zwiększa pozytywną samoocenę dziecka.
- Opisuj sytuację „widzę pochłapane farbami biurko”, udzielaj informacji „łatwiej wyczyścić farbę zanim zaschnie”, daj wybór „możesz zmyć to gąbką lub wodą”. Uczy to samodyscypliny i szukania rozwiązań.
- Zamiast wytykać, co nie zostało zrobione, czego nie umie lub źle robi, opisuj co zostało zrobione i co należy jeszcze poprawić „rozwiązałaś dwa zadania, zostało jeszcze jedno dotyczące mnożenia”. Chwal za to, co potrafi dobrze zrobić, docień starania i intencje. Żeby dziecko mogło sobie poradzić, musi wiedzieć z czym ma problem i wierzyć, że potrafi go rozwiązać.
- Dbaj o higieniczny tryb życia (wypoczynek i nauka) Twojego dziecka. O świeże powietrze, ruch, spacer, racjonalne odżywianie, właściwą ilość snu. Daj dziecku maksymalną dawkę spokoju, miłości, poczucia bezpieczeństwa. Ciesz się każdą chwilą macierzyństwa czy ojcostwa. Pamiętaj – nic dwa razy się nie zdarza.

□ Ztroszcz się przede wszystkim o siebie. Tylko wypoczęci i dobrze radzący sobie z własnym stresem rodzice mogą być przewodnikami po trudnym świecie napięć i wyzwań współczesnego świata. Nie bój się szukać wsparcia czy rozwiązania w szkole. Pedagodzy oczekują współpracy z Tobą.

Rodzicu pamiętaj o zasadzie 8×3

8 godzin – praca

8 godzin – rozwijanie się, dbanie o kontakt z ludźmi

8 godzin – sen

Ważne jest, aby właśnie w środowisku szkolnym, jako podstawowym środowisku życia uczniów, zapewnić klimat bezpieczeństwa psychicznego, który z kolei warunkuje sprawne i efektywne funkcjonowanie. Chodzi więc o to, by uczniowie poczuli się bezpiecznie w klasie, mieli do siebie zaufanie, traktowali się jako osoby przyjazne, a nie zagrażające czy oceniające. Szczególnie jest to istotne w przypadku dzieci młodszych, a szczególnie klasy pierwszej. Nie wolno doprowadzać do załamania ani stwarzać dziecku nerwicujących, niespodziewanych sytuacji.

Bowiem odporniejsze na stres będzie dziecko z poczuciem bezpieczeństwa, z wyrobioną wiarą we własne siły, z poczuciem zaufania do szkoły i nauczyciela. Dlatego należy przygotowywać również do tego, że w życiu nie zawsze wszystko tak się układa, jak zostało zaplanowane. Dlatego trzeba wyjaśniać niezrozumiałe dla dziecka sytuacje, podawać dużo przykładów z życia codziennego, uczyć obserwacji zjawisk zachodzących w środowisku, wytwarzać świadomy stosunek do napotkanej przeszkody.

Zawsze powinniśmy pamiętać o tym, że od decyzji wychowawczej często zależy całe dalsze postępowanie dziecka, powinniśmy umieć wysłuchać dziecko, porozmawiać z nim i udzielić rady, jeżeli jest to konieczne. Tylko zgodne współżycie, zgodna i celowa działalność, wspólne zrozumienie – mogą ustrzec dzieci przed popadaniem w skrajność, przed powstawaniem frustracji i stresu.

Opracowała

mgr Barbara Kraśnicka