

Szkoła Promująca Zdrowie – zadanie kwiecień:

**Sposoby na zredukowanie stresu ucznia**

**1.Sposoby na stres**



**2. Skrzynka z narzędziami emocjonalnymi** - psycholog kliniczny Tony Attwood stworzył tę technikę, aby można było radzić sobie z trudnymi emocjami, frustracją i stresem. Zaletą jest to, że każdy może wybrać takie „narzędzie”, które będzie dla niego najbardziej odpowiednie i skuteczne. Nie istnieje idealne „narzędzie” dla wszystkich. Nauczyciele mogą sugerować i podpowiadać uczniom różne rozwiązania - zarówno te, które można zastosować w szkole, ale też w domu.

Rodzaje „narzędzi”:

- Fizyczne
- Relaksacyjne
- Społeczne

- Myślowe
- Związane z zainteresowaniami

### **Narzędzia fizyczne**

Pozwalają w bezpieczny i akceptowany przez innych sposób uwolnić nadmiar energii emocjonalnej.

Mniejsze dzieci mogą uwolnić swoją energię w konstruktywny sposób poprzez skoki na trampolinie czy huśtanie się. Starsze (i dorośli) wybierają bieganie, taniec, ćwiczenia sportowe, jazdę na rowerze czy pływanie. Niektórym pomaga wykonywanie prac domowych – rozbijanie mięsa tłuczkiem, wyciskanie soku z owoców. Część osób lubi również tzw. twórczą destrukcję, na przykład miażdżenie puszek przeznaczonych do recyklingu.

### **Narzędzia relaksacyjne**

Pozwalają na uspokojenie, zmniejszenie częstości bicia serca, stopniowe uwolnienie energii emocjonalnej.

W tej grupie znajdują się działania, takie jak rysowanie, czytanie, słuchanie spokojnej muzyki. Część osób preferuje metodę polegającą na oddaleniu się do wcześniej przygotowanego „azyłu”. To miejsce, gdzie mogą w samotności ukoić nerwy. Niektórym pomaga również pewna powtarzalność i przewidywalność, np. bawienie się piłeczką antystresową, kostką Rubika, koralikami relaksującymi, słuchanie tego samego utworu. Inni z kolei lubią wykonywać rutynowe obowiązki (sprzątanie, porządkowanie).

### **Narzędzia społeczne**

Wykorzystują kontakty z innymi ludźmi lub przebywanie w towarzystwie zwierząt.

Osoba udzielająca wsparcia (ktoś z rodziny, przyjaciel, inna zaufana osoba) powinna być cierpliwa, słuchać bez oceniania, potwierdzać uczucia dziecka i je rozumieć. Ważne, aby rozmowa odbywała się bez stresu.

Często niezastąpionym przyjacielem bywa zwierzę. Pupile są słuchaczami, którzy nie oceniają oraz cechują się wielkodusznością.

Inną propozycją jest wykorzystywanie internetowych czatów, mediów społecznościowych. Łatwiej wyrażać swoje emocje i myśli, pisać niż mówić.

Ostatnim narzędziem społecznym jest pomaganie innym. Wszelkie formy wolontariatu mogą zwiększyć samoocenę i zmienić nastrój.

### **Narzędzia myślowe**

Wiążą się z założeniem, że człowiek może kontrolować swoje uczucia i zachowanie poprzez prowadzenie dialogu wewnętrznego, czyli mówienie do siebie w myślach.

Przydają się do tego gotowe formułki typu „Umiem kontrolować swoje emocje”, „Potrafię zachować spokój”.

Inny sposób polega na spisaniu najczęściej przychodzących do głowy negatywnych myśli i opracowaniu zdań, które będą przeciwne do nich. Pozytywne zdania pełnią rolę antidotum na złe myśli.

Następnym proponowanym sposobem jest zastosowanie relaksacji skoncentrowanej na przedmiocie. Dziecko nosi przy sobie jakąś rzecz kojarzącą mu się z odprężającą sytuacją, wywołującą pozytywne skojarzenia.

### **Narzędzia związane z zainteresowaniami**

Pozwalają na radzenie sobie z trudnymi emocjami poprzez wyciszenie się przy robieniu tego, co sprawia nam przyjemność. Wykorzystujemy nasze pasje, hobby.

**Zespół opiekuńczo-wychowawczy**