

DZIECKO I STRES – W POSZUKIWANIU PRZYCZYN TRUDNYCH ZACHOWAŃ U DZIECI

prowadząca:

Kamila Szulc – psycholożka i trenerka,
w pracy wspiera rodziców i dzieci w budowaniu
bliskich relacji

CZYM JEST STRES?

- odczuwane napięcie psychiczne, zagrożenie, lęk
 - stan rozregulowania (med. brak homeostazy)
 - jest reakcją (fizjologiczną i psychologiczną)
 - jest odpowiedzią na działanie stresorów
 - według Lazarusa i Folkman stres to: „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”.
-

CZYM SĄ STRESORY?

- to zewnętrzne lub wewnętrzne (odczucie, myśli) zdarzenie lub bodziec który wywołuje stres
- to coś co informuje nas, że jest nam trudno
- to stresory uruchamiają reakcję, pojawiają się one w obszarach:
biologicznym(fizycznym),
emocjonalnym, społecznym,
poznawczym i wartości

jak wygląda reakcja na stres?

stres ma 3 fazy:

1. mobilizacyjna (alarm)
2. adaptacyjna (odporność)
3. destrukcyjna (wyczerpanie)

objawy stresu: fizjologiczne,
poznawcze, emocjonalne, behawioralne



OBSZARY STRESORÓW

- biologiczny
- emocjonalny
- poznawczy
- relacji
- wartości (prospołeczny)



ODPORNOŚĆ NA STRES



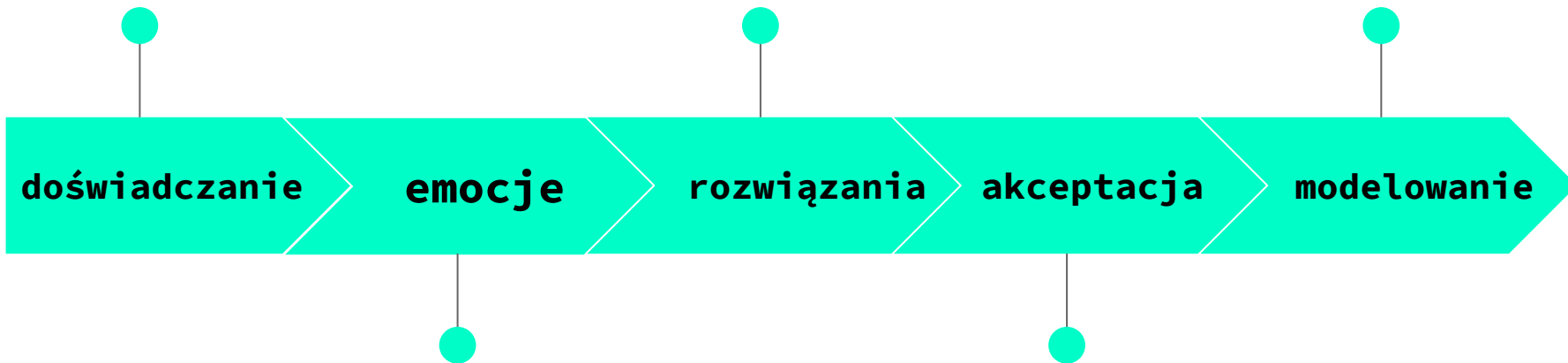
- Jest to zdolność do postrzegania sytuacji jako **wyzwania** a nie zagrożenia
- Sposób **reagowania** na obecność **stresora**, na poziom zmęczenia w trudnej sytuacji - to zasoby w ciele, zapasy energetyczne zgromadzone podczas snu, posiłku, ruchu, zabawy, odpoczynku
- Odporność nie polega na tłumieniu lub unikaniu trudnych sytuacji ale na **regulowaniu swojego stanu pobudzenia**, rozpoznawaniu silnych emocji i umiejętności odbudowywania wyczerpanych zasobów
- Odporność na stres buduje **wiedza o sobie**, swoich możliwościach radzenia sobie zdobywana w trudnych sytuacjach

CO ROBIĆ BY
BUDOWAĆ
ODPORNOŚĆ?

pozwaląc
doświadczać
różnych sytuacji

towarzyszyć
w szukaniu
rozwiązań

rozwijać swoją
odporność aby
dziecko mogło uczyć
się przez
obserwację



doświadczanie

emocje

rozwiązania

akceptacja

modelowanie

pomagać nazywać co
się dzieje, nazywać
emocje - pozwalając im
być

akceptować to co się
dzieje, pozwalając uczyć się,
wyciągać wnioski

- rozwijanie samoregulacji
- rozwijanie stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na zadaniach (plan działania)
- dbanie o zdrowie (podejmowanie działań na które mamy wpływ)
- obniżanie poziomu kortyzolu, minimalizowanie skutków stresu poprzez regulację poziomu napięcia- oddychanie, kontakt fizyczny, przytulanie, noszenie (bujanie), przyroda, muzyka, zwierzęta, swobodne działania- których celem jest zaspokojenie bieżących potrzeb

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

TRUDNE ZACHOWANIA- CZYLI JAKIE?

trudne to:

nietypowe, niepożądane społecznie, dziwaczne, problemowe, krzywdzące

przyczyny zachowań trudnych?

- fizyczny/psychiczny ból/dyskomfort, stres
- doświadczanie nieprzyjemnych emocji (złość, smutek, wstyd, wstręt, strach)
- nieumiejętność komunikowania innym swoich potrzeb
- reakcja na wymagania otoczenia



TRUDNA SYTUACJA

TRUDNE ZACHOWANIE

TRUDNE EMOCJE

- płaczący/krzyczący niemowlak
- nie słuchający dwulatek
- wydający rozkazy trzylatek
- kopiący i plujący czterolatek
- obrażający się pięciolatek
- histeria po porażce u sześciolatka
- wybuchy płaczu u siedmiolatka

PYTANIA OD UCZESTNIKÓW SPOTKANIA:

1. 9 letni kinestetyk ogólnie funkcjonuje w bałaganie jakie są granice nieładu?
2. Moje dziecko 7 lat boi się psów czy powinnam skorzystać z porady behawiorystki? (jak zobaczy psa zaczyna się chować).
3. Chciałabym zapytać, jak reagować kiedy syn (10 lat) wpada w złość zaczyna mnie bić, kopać w meble, rzucać wszystko ze stołu itp...
4. Jak poradzić sobie ze stresem u młodszego dziecka (9 lat) kiedy nie może dorównać starszemu (11 lat) - chodzi o zazdrość np. o osiągnięcia, o to co drugie dziecko ma a młodsze nie ma, czasem są to rzeczy niematerialne, np. więcej swobody w korzystaniu z telefonu / komputera
5. Jak wzmacniać poczucie własnej wartości u dzieci, 8 lat ?
6. Jak poradzić sobie -nastolatek bardzo zamknięty.
7. Nastolatek, chłopiec 17 lat w towarzystwie rodziców i bliskiej rodziny mówi cienkim głosem, a wśród znajomych grubym (po mutacji) czy to jest stres czy jakaś anomalia?
8. 7 lat - dziecko zbyt dużo mówi na zewnątrz - co się dzieje w domu - nic złego, ale co mówić do niego aby nie powtarzało. Czy tłumaczyć, co może powiedzieć a czego nie powinien?
9. Konkurencja wśród rodzeństwa, 5 latek zawsze chce mieć więcej i lepiej niż młodszy brat, zawsze chce być najlepszy. Jak do tego podejść żeby nie zaszkodzić młodszemu(2,5 latkowi)?
10. Czy można gdzieś wyczytać jakie są najistotniejsze potrzeby związane z wiekiem dziecka (to co Pani wspomniała o 9-latku i potrzebie bycia częścią czegoś)? Czy 10- 11- latek (i starsze) też mają takie dominujące potrzeby związane z wiekiem?

POLECANE KSIĄŻKI:

1. “Jesteś ważny, Pinku! Książka o poczuciu własnej wartości dla dzieci i dla rodziców trochę też “ Młodnicka-Kornaś Urszula , Waligóra Agnieszka
2. “Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości “
Stuart Shanker, Teresa Barker
3. “Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”
Agnieszka Stążka- Gawrysiak
4. “Self-Regulation. Szkolne wyzwania “ Agnieszka Stążka- Gawrysiak

DZIĘKUJEMY

