



Seria: ZDROWIE PSYCHICZNE

Jagoda Sikora

W stresie



Strategia oswajania

Jagoda Sikora

W stresie

Strategia
oswajania

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2024

Nadzór merytoryczny
Wydział Profilaktyki i Promocji Zdrowia
Jolanta Zawór

Redakcja i korekta
Danuta Kownacka

Projekt okładki, layout,
redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

Projekt graficzny serii *Zdrowie psychiczne*
Barbara Jechalska

Fotografia na okładce: © elenathewise/Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2024
Wydanie I

ISBN 978-83-67366-51-9
Seria *Zdrowie psychiczne* ISBN 978-83-66047-92-1

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC)

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Spis treści

Wstęp	5
1. Zjawisko stresu	6
1.1. Dobry czy zły stres?	6
1.2. Jak rozmawiać z dziećmi o rodzajach stresu?	7
2. Stres a samoregulacja i samokontrola	11
2.1. Problemy definicyjne	11
2.2. Czym jest samoregulacja?	12
2.3. Wspieranie samoregulacji	12
2.4. Czym jest samokontrola?	13
2.5. Czym się różni samoregulacja od samokontroli?	14
2.6. Samokontrola i samoregulacja u opiekuna/nauczyciela	14
2.7. Samokontrola i samoregulacja u dzieci	15
3. Stres u dzieci i młodzieży	18
3.1. Lepsze poznanie siebie	18
3.2. Obszary stresu – poszukiwanie sygnałów stresu	19
3.3. Identyfikacja stresorów	25
3.4. Redukcja napięcia	32
3.5. Jak rozmawiać z dziećmi o strategiach redukcji napięcia?	34
3.6. Regeneracja	37
3.7. Nauczanie dzieci regeneracji	38
3.8. Nauczanie nastolatków regeneracji	40
4. Stres u osób dorosłych	42
4.1. Rola nauczyciela, rodzica i opiekuna	42
4.2. Poznanie własnych sygnałów stresu i stresorów	43
4.3. Własna regeneracja	43
4.4. Psychoedukacja rodziców i opiekunów	44
Podsumowanie	45
Polecane materiały	48
Bibliografia	50

Wstęp

Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia, jak w wypadku każdego żywego organizmu. Nie sposób uniknąć stresu. Paradoksalnie nasze życie byłoby wtedy niezwykle... stresujące! Mobilizacja naszego ciała i umysłu jest niezmiernie ważna, abyśmy mogli realizować rozmaite codzienne zadania. Bardzo często podkreśla się w różnych opracowaniach, poradnikach lub wystąpieniach, że stres powinno się ograniczyć lub usunąć – najlepiej, aby w ogóle go nie doświadczać. Jednak gdyby tak się stało, gdyby udało się całkowicie wyeliminować stres z naszego życia, prawdopodobnie nie byłibyśmy w stanie funkcjonować.

Spośród wielu definicji stresu na użytek tego opracowania przyjmujemy, że stres to relacja między jednostką a otoczeniem. Stres pojawia się w wyniku zakłócenia równowagi między możliwościami a oczekiwaniami (lub jako zapowiedź takiej sytuacji). Przy czym te drugie mogą mieć źródło zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Oznacza to, że na przykład zebranie z rodzicami może wywoływać stres nauczyciela nie tyle ze względu na znalezienie się w sytuacji społecznej ekspozycji, ile z powodu jego oczekiwań, pomysłów i obaw związanych z tematami, które zaplanował omówić.

Warto spojrzeć na stres jako na sprzymierzeńca, którego trzeba oswoić, czyli poznać i zrozumieć. Nie ma jednej uniwersalnej metody, która pomoże sobie z nim radzić. Wynika to między innymi z różnic indywidualnych, które występują nie tylko między osobami w różnym wieku, lecz nawet wśród osób z tej samej grupy wiekowej. Z tego powodu stosuje się rozmaite strategie, aby lepiej radzić sobie ze stresem i go oswoić. Co więcej, zależnie od okoliczności nawet jedna osoba będzie wykorzystywać odmienne sposoby. Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się identyfikować odczuwane sygnały stresu i zrozumieć, które stresory, czyli czynniki wywołujące stres, są szczególnie obciążające dla konkretnej osoby oraz jakie strategie pomagają jej zredukować napięcie. Poznanie przez nauczyciela doświadczanych sygnałów stresu i stresorów oraz sposobów redukujących napięcie może być również pomocne w psychoedukacji dzieci i ich rodziców lub opiekunów, ponieważ na bazie własnych doświadczeń możemy wspierać innych w oswojaniu stresu.

1. Zjawisko stresu

1.1. Dobry czy zły stres?

Liczne sytuacje szkolne – dotyczące relacji z innymi uczniami lub nauczycielami, także powiązane z nauczaniem – są dla uczniów źródłem napięcia i wielu stresów. Ta sama sytuacja może wzbudzać różne reakcje, na przykład z powodu innych emocji jej towarzyszących lub wskutek napięcia wewnętrznego. Na ten sam komentarz kolegi inaczej zareaguje osoba rozluźniona i zadowolona ze swojej odpowiedzi, a inaczej uczeń, który ma trudności z danym przedmiotem i dostał informację o kolejnej niezadowolającej go ocenie z klasówki.

Różnicowanie stresu na dobry i zły może czasem sprawiać, że trudno jest dostrzec, jak często dynamicznie – nawet w ciągu jednej sytuacji – stres, który mobilizował, staje się obciążający. W ramach pracy z dziećmi warto szczególnie im uświadamić, że stres może być dobry i potrzebny. Pokazywanie stresu jako źródła siły i mobilizacji może stanowić ważną zachętę do zrozumienia jego źródeł i poznania przez dzieci własnych wzorców radzenia sobie z nim – zamiast wykorzystywania strategii unikania.

Gdy poruszamy temat stresu, zazwyczaj mamy na myśli **dystres**. To negatywny, często uciążliwy rodzaj stresu, który może prowadzić do zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego (zwłaszcza jeśli doświadczamy go często i/lub przewlekłe). Może on wynikać na przykład z długotrwałego napięcia, przeciążenia, konfliktów lub różnych trudnych doświadczeń. Skutki dystresu mogą obejmować problemy ze snem, zmęczenie, kłopoty z koncentracją, a nawet problemy zdrowotne, takie jak nadciśnienie tętnicze lub choroby serca, oraz prowadzić do różnych zaburzeń psychicznych.

Wiele doświadczanych przez nas stresorów nie powoduje istotnych obciążeń. Problemem staje się nagromadzenie stresorów i niezmnijanie poziomu napięcia w trakcie pojawiania się kolejnych. Wtedy sytuacja może wymagać zdecydowanych kroków, aby przerwać narastające napięcie. Dystres może więc być konsekwencją wielu gromadzących się stresorów, chociaż bardzo silny stres jest zazwyczaj wywołany przez jednorazowe doświadczenie, które może się wiązać ze szczególnie istotną zmianą w życiu człowieka i wymaga dostosowania się do nowych warunków.

Również większość dzieci (podobnie jak dorośli), kiedy mówi o stresie, ma na myśli właśnie ten obciążający, zły stres, czyli dystres. Z tego względu w ramach

prowadzonej edukacji warto im pokazać także dobrą stronę stresu. Pozytywny stres, który motywuje, angażuje do działania i pomaga radzić sobie z wyzwaniami, to **eustres**. Jest to rodzaj stresu, który czujemy, gdy zaczynamy nowe zadanie, uczymy się czegoś nowego lub stawiamy czoła inspirującym nas wyzwaniom. Eustres pomaga nam rozwijać nasze umiejętności, podnosi nasze poczucie sprawczości i satysfakcji, a także poprawia naszą wydajność.

To, jakie skojarzenie ze słowem *stres* będą mieć uczniowie, zależy także od kierunku, który wskaże im nauczyciel. Jeśli będzie ich wspierał w myśleniu, że jest to coś naturalnego i można trenować swoje reakcje w sytuacjach stresowych, to jest szansa, że uczniowie będą odczuwać mniejsze napięcie w trudnych momentach i utrzymywać eustres na bezpiecznym poziomie.

Obydwa rodzaje stresu występują w naszym życiu i wpływają na nasze doświadczenia. Kluczowym aspektem radzenia sobie ze stresem jest umiejętność odróżnienia dystresu od eustresu. Jest to jednak bardzo trudne nawet dla dorosłych. Z tego powodu warto wprowadzać elementy psychoedukacji na temat stresu już u małych dzieci.

Jednym z narzędzi przydatnych do odróżniania dystresu od eustresu jest rozpoznawanie sygnałów stresu. W dalszej części niniejszego opracowania są podane szczegółowe informacje na ten temat oraz propozycje ćwiczeń.

1.2. Jak rozmawiać z dziećmi o rodzajach stresu?

Podczas codziennych kontaktów z uczniami nauczyciele, a szczególnie wychowawcy, mają wiele okazji, aby rozmawiać o tym, co wpływa na ludzi, mobilizuje ich, stresuje. W środowisku szkolnym występują elementy, które mogą być stresogenne. Uczniowie o określonej godzinie powinni stawić się na rozpoczęcie zajęć, wykonują prace podlegające ocenie, współpracują w grupach, mają relacje społeczne z rówieśnikami oraz dorosłymi, są zobowiązani do zachowywania się zgodnie z regulaminem itd. W tym samym środowisku mogą odczuwać napięcie wynikające z potrzeb fizjologicznych (np. chęć skorzystania z toalety, głód odczuwany na początku lekcji, zbyt jaskrawe światło świecące w sali lekcyjnej) czy społecznych (chęć przynależenia do grupy, bycia zrozumianym i cenionym). Podczas zajęć dydaktycznych, nie tylko na lekcji wychowawczej, można nawiązywać do zjawiska stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Regularne powracanie do tego tematu pomoże uczniom lepiej go zrozumieć i utrwalić, a także próbować wprowadzać działania pomocne i adekwatne w zakresie reagowania w stresogenicznej sytuacji.

Oto kilka propozycji, jak rozmawiać z dziećmi o stresie.

- Na początku wyjaśnij, co to jest stres. Możesz powiedzieć, że to reakcja naszego ciała na różne – trudne lub ekscytujące – wydarzenia. To coś, czego wszyscy doświadczają w pewnym momencie. Każdy może mieć wtedy odmienne odczucia – jedną osobę może boleć brzuch, innej będą się trząść ręce.
- Wy tłumacz, jaka jest różnica między dystresem a eustresem. Wyjaśnij, że stres nie zawsze jest zły. Eustres to dobry stres, który pomaga nam lepiej radzić sobie w ważnych sytuacjach, takich jak test albo wystąpienie publiczne. Sprzyja koncentracji, mobilizuje do działania oraz wzmacnia naszą siłę i wytrzymałość. Dystres to zły stres, który może nas zmartwić lub sprawić, że poczujemy się źle, jeśli jest go zbyt dużo lub trwa zbyt długo. Może przytłaczać i utrudniać podjęcie aktywności.
- Podaj przykłady sytuacji z życia uczniów, które mogą powodować dystres i eustres (np. dystres można odczuwać wskutek kłótni z przyjacielem, eustres może wynikać z ekscytacji przed urodzinami lub innym ważnym i ciekawym wydarzeniem).

Do wytłumaczenia tego zagadnienia młodszym dzieciom można wykorzystać poniższe opowiadanie o dobrym i złym stresie.

Historia o dobrym i złym stresie

Dawno, dawno temu w odległym Królestwie Emocji mieszkał stworek o dwóch głowach. Jedna z nich była żółta, druga – czerwona. Żółta głowa była zawsze pełna energii, uśmiechem i dobrym słowem pomagała mieszkańcom królestwa w różnych zadaniach. Kiedy w pałacu była organizowana wielka uroczystość, o wszystkich przygotowaniach pomagała pamiętać królowej właśnie żółta głowa. Dzięki niej wszystko zawsze odbywało się na czas.

Głowa czerwona była inna. Często kryła się w cieniu, podglądała innych i siała zamęt. Kiedy na przykład młody rycerz miał mieć ważny test w szkole, czerwona głowa stworka przedstawiała mu szeptem wszystkie najgorsze scenariusze, które mogłyby się wydarzyć. Przez to rycerz cały czas się denerwował i nie mógł się skupić na nauce.

Pewnego dnia w królestwie miało się odbyć wielkie wydarzenie – Mistrzostwa w Myśleniu, czyli zawody, w których wszyscy mieszkańcy mogli się wykazać umiejętnością rozwiązywania zadań. Stworek i jego żółta głowa byli wszędzie – pomagali każdemu przygotować się do konkursu. Czerwona głowa natomiast siała wątpliwości i strach, co powodowało, że niektórzy nawet nie chcieli brać udziału w mistrzostwach.

W dniu zawodów młody rycerz czuł, że nie jest przygotowany. Czerwona głowa stworka szeptała mu ciągle do ucha, że nie ma on szans na wygraną. Kiedy zobaczyła to żółta głowa, powiedziała:

– Pamiętaj, że trochę stresu jest dobre. Sprawia, że angażujesz się w to, co robisz. Doceń to i wykorzystaj stres, żeby skupić się na zadaniu do wykonania, a nie na swoim strachu. Pamiętaj, że stres jest twoim sprzymierzeńcem, jeśli nauczysz się go dobrze wykorzystywać. Skoncentruj się na tym, co jest przed tobą do zrobienia, a nie na tym, co dzieje się w tobie.

Po wysłuchaniu słów żółtej głowy młody rycerz poczuł, jak jego strach maleje, a umysł staje się jasny. Zrozumiał, że ma kontrolę nad swoim stresem. Skupił się na zadaniach, a nie na strachu. Ostatecznie, chociaż nie wygrał konkursu, to czuł się z siebie dumny, ponieważ dał z siebie wszystko. A przede wszystkim przekonał się, że może mieć wpływ na odczuwany stres.

I tak oto mieszkańcy Królestwa Emocji nauczyli się, że stres może być zarówno dobry, jak i zły.

Po wysłuchaniu opowiadania dzieci mogą się zastanowić, jak wyglądają i co podpowiadają głowy stworka, potem go narysować, a także napisać, kiedy do głosu dochodzi „czerwona głowa”, a kiedy – „żółta głowa”. Ważne jest, aby mogły to sobie przemyśleć, poszukać wskazówek i poprzez podanie konkretnych przykładów spróbowały rozróżnić, jak doświadczają rozmaitych rodzajów stresu.

Z nastolatkami można porozmawiać o różnych sytuacjach wywołujących stres (np. niska ocena z klasówki, pierwsza randka, zakup biletów na koncert, kłótnia z rodzicami) oraz o tym, w jaki sposób są przez nich odczuwane te sytuacje. To dobry wstęp do nauki rozpoznawania indywidualnych objawów narastającego napięcia. Aby zachęcić młodzież do stosowania technik zmniejszających poziom stresu, można najpierw wspólnie omówić sytuacje, w których uczniowie doświadczają stresu, a potem na tej podstawie utworzyć klasową skalę stresu¹.

Podczas rozmowy o objawach odczuwanego stresu można wskazać uczniom określone obszary poszukiwań: sferę fizjologiczną, poznawczą, emocjonalną i behawioralną.

¹ Za przykład może posłużyć wciąż aktualna skala stresu społecznego reagowania (ang. *Social Readjustment Rating Scale, SRRS*), inaczej: kwestionariusz Holmesa i Rahe'a (dostępny np. na stronie: <https://stressfree.pl/przyczyny-stresu-stresory-wg-holmesa-i-rahea>), czyli lista wydarzeń życiowych, uszeregowanych w kolejności od tych uznawanych za najbardziej stresogenne.

Przykładowe objawy mogące pojawić się w sferze fizjologicznej to:

- potliwość,
- bóle głowy lub brzucha,
- biegunka,
- odczucie parcia na pęcherz lub częstomocz,
- brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- nudności,
- uczucie zimna i drżenie,
- trudności ze swobodnym oddychaniem,
- poczucie ścisnięcia klatki piersiowej,
- przyspieszone bicie serca,
- bladość,
- napięcie mięśniowe,
- trudności ze snem,
- zawroty głowy,
- poczucie oszołomienia,
- zaburzenia widzenia,
- uderzenia gorąca,
- wrażliwość na dźwięki lub światło.

Przykładowe reakcje mogące pojawić się w sferze poznawczej to:

- gonitwa myśli,
- pustka w głowie,
- natarcywa koncentracja na jednym skojarzeniu/wyrazie,
- trudności z zapamiętaniem lub przypominaniem,
- sztywność myślenia i ograniczone postrzeganie,
- trudności z koncentracją,
- spadek motywacji.

Przykładowe odczucia mogące pojawić się w sferze emocjonalnej to:

- obawa,
- niepokój,
- lęk,
- irytacja,
- rozdrażnienie,
- złość,
- niecierpliwość,
- nieufność,
- zmienność stanów emocjonalnych.

Przykładowe symptomy mogące pojawić się w sferze behawioralnej to:

- płaczliwość,
- nerwowość,
- trudności z wysłowieniem się,
- trudności z planowaniem,
- chaotyczne działania.

2. Stres a samoregulacja i samokontrola

2.1. Problemy definicyjne

Pojęcie stresu łączy się z dwoma innymi zagadnieniami, które są niezwykle ważne, gdy mowa o wspieraniu dzieci i dorosłych w radzeniu sobie ze stresem. To samoregulacja i samokontrola. Kiedyś te terminy były uznawane za tożsame, dlatego w części opracowań można się spotkać z ich zamiennym stosowaniem. W praktyce te dwie umiejętności różnią się i inaczej rozwijają.

Odmienne rozumienie tych dwóch pojęć podkreśla szczególnie Stuart Shanker, twórca metody Self-Reg, która wspiera dzieci w radzeniu sobie ze stresem. Ten kanadyjski psycholog nie tylko zwraca uwagę na to, że samoregulacja różni się od samokontroli, lecz także wskazuje, że w wielu artykułach – nawet naukowych – te pojęcia są rozmaicie definiowane. Sam proponuje metodę wzmacniania samoregulacji wśród osób zarówno młodych, jak i dorosłych, składającą się z następujących pięciu kroków (Shanker i Barker 2016, s. 35):

1. Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie.
2. Zidentyfikuj stresory.
3. Zredukuj stresory.
4. Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany.
5. Zorientuj się, co pomaga ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii.

Podójście skupiające się na rozpoznawaniu objawów stresu, identyfikowaniu czynników wywołujących stres, redukcji poziomu stresu, podnoszeniu świadomości stresu i samoświadomości oraz przywracaniu energii poprzez regenerację – stanowi solidną podstawę do zgłębiania tematu samoregulacji oraz tworzenia skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem. W dalszej części publikacji przyjrzymy się kolejnym elementom metody Self-Reg i wskażemy zestaw działań wspierających.

2.2. Czym jest samoregulacja?

Samoregulacja to umiejętność rozpoznawania doświadczanych sygnałów stresu oraz stresorów, które na nas działają, a także tego, co nam pomaga radzić sobie z napięciem, a następnie stosowanie strategii regulacyjnych (działań mających na celu regulację emocji i napięć), które pomagają obniżyć poziom napięcia. Jest związana z rozwojem samoświadomości. Zatem im młodsze dziecko, tym większa jest potrzeba wsparcia ze strony dorosłego w kształtowaniu i wzmacnianiu tej umiejętności.

Możemy też mówić o pewnego rodzaju samoregulacji nieświadomej, ponieważ część strategii regulacyjnych wykorzystujemy nieświadomie. Dotyczy to choćby malutkich dzieci, na przykład płacz pomaga małemu dziecku zredukować napięcie, a także wyrazić swoje niezadowolenie, dlatego może być uznawany za pewnego rodzaju metodę regulacyjną, która nie jest stosowana w sposób świadomy.

2.3. Wspieranie samoregulacji

Samoregulacja – rozumiana jako proces świadomy (którego zamierzamy uczyć dzieci) – stanowi wyzwanie, ponieważ wymaga poznania siebie, zrozumienia tego, co się dzieje w ciele, oraz własnych emocji. Podstawą do rozwoju umiejętności regulacyjnych jest rozumienie odczuwanych sygnałów, które – gdy występują na wczesnym etapie życia – spotykają się z reakcjami opiekunów. Takie sygnały to na przykład odczucie głodu lub dyskomfortu fizycznego, które dzieci potrafią komunikować od razu po urodzeniu. Początkowo dzieci są regulowane przez dorosłych (z tego powodu ten proces nazywa się często koregulacją).

To właśnie dlatego tak ważne jest, aby już od początku życia dziecka wspomagać jego umiejętności regulacyjne poprzez wspierające podejście w chwilach kryzysowych, nazywanie emocji dziecka oraz komentowanie tego, co prawdopodobnie się wydarzyło. Na przykład gdy dziecko się przewróci, często padają słowa: *Zając ci uciekł*. Celem jest odwrócenie uwagi dziecka od bólu lub dyskomfortu. Jednak taki komentarz może nieco dezorientować. Bardziej wspierające jest skomentowanie tego, co się wydarzyło (np. *Przewróciłeś się, tak? I boli cię noga? Potrzebujesz się przytulić?*).

W rozwoju samoregulacji pomaga również danie dziecku przestrzeni na doświadczanie różnych emocji (np. zamiast mówić: *Nie smuć się, można nazwać to, co prawdopodobnie dziecko w danym momencie przeżywa: Zrobiło ci się teraz smutno, bo Antek zabrał ci autko, tak?*).

Na późniejszych etapach rozwoju, na przykład przedszkolnym lub szkolnym, pomocne są również wdrażanie różnych elementów psychoedukacyjnych, które wspierają rozpoznawanie sygnałów stresu i stresorów, oraz nauka stosowania strategii redukcyjnych, zmniejszających stres.

2.4. Czym jest samokontrola?

Samokontrola jest to umiejętność hamowania, która polega na zatrzymaniu pierwotnej reakcji, będącej odpowiedzią na impuls. U dzieci może się przejawiać tym, że zamiast uderzyć kolegę, dziecko potrafi się powstrzymać.

Jako dorośli bardzo często wykorzystujemy samokontrolę. Można nawet stwierdzić, że jej nadużywamy. Zbyt często hamujemy, a zbyt rzadko stosujemy świadomą regulację.

Samokontrola rozwija się długo, a na wczesnym etapie życia bardzo często nie działa. Około 4. roku życia część dzieci przejawia czasem (uwaga: niekiedy nawet bardzo rzadko) hamowanie, ale ta umiejętność jest wtedy jeszcze bardzo niedojrzała. Znacznie częściej i skuteczniej udaje się dziecku zahamować pewne zachowania w okresie pierwszej klasy szkoły podstawowej, czyli około 7. roku życia. Warto jednak pamiętać, że przy bardzo silnym i długotrwałym pobudzeniu ta umiejętność może nie być skuteczna (podobnie bywa również u dorosłych). Z drugiej strony, zdarza się, że dzieci nadużywają samokontroli. To znaczy zamiast zatrzymać się, zastanowić, dlaczego na przykład jest im smutno, mogą zahamować swoją pierwotną reakcję (np. *Rozpłakałbym się, ale koleżanki i koledzy z klasy patrzą, więc będę udawał, że to mnie nie obchodzi*). Dlatego warto być uważnym na to, czy dzieci nie tłumią zbyt silnie swoich reakcji emocjonalnych, zwłaszcza że jako dorośli często zachęcamy dzieci właśnie do hamowania własnych reakcji.

Samokontrola – jako umiejętność hamowania – może się kojarzyć z tłumieniem emocji, co nasuwa pytanie, czy w związku z tym samokontrola jest zła. Odpowiedź jest prosta: nie. To bardzo potrzebna strategia, którą możemy wykorzystać w sytuacjach trudnych, kryzysowych, kiedy potrzebujemy zatrzymać pierwotną reakcję. Jeśli uczeń mówi na przykład, że jesteśmy głupi, albo próbuje nas uderzyć, nasza pierwotna reakcja na to zachowanie będzie prawdopodobnie odpowiedzią na podobnym poziomie napięcia (dlatego że bardzo często „zarażamy się” napięciem od innych osób). Jednak nie odpowiemy uczniowi – pod wpływem pierwotnego instynktu – że jest głupi, ponieważ nawet jeśli przemknie nam przez głowę taka myśl (która będzie wynikać z doświadczonego napięcia), zahamujemy ją, dlatego że u większości dorosłych skutecznie działa umiejętność hamowania.

2.5. Czym się różni samoregulacja od samokontroli?

Samoregulację i samokontrolę można porównać do zachowań podczas jazdy samochodem. Można się posłużyć taką metaforą w pracy z dziećmi. Samoregulacja w tym przypadku polega na tym, że kierowca koncentruje się na sprawdzaniu, co aktualnie dzieje się w samochodzie: czy na desce rozdzielczej nie zapalają się kontrolki ostrzegawcze albo alarmowe. Ponadto ciągle kontroluje jazdę: zwraca uwagę na znaki drogowe i inne pojazdy, stara się jechać bezpiecznie i dostosować prędkość do warunków na drodze, aby w razie sytuacji kryzysowej móc się spokojnie zatrzymać. Natomiast samokontrolę można porównać do hamulca awaryjnego, który jest bardzo potrzebny, w razie gdyby na drodze wydarzyło się coś niespodziewanego. Jeżeli kierowca nie kontroluje na bieżąco wskaźników na desce rozdzielczej ani nie obserwuje uważnie, co się dzieje na drodze, prawdopodobnie często będzie musiał gwałtownie hamować, co doprowadzi do pogorszenia technicznego stanu samochodu.

Podobnie działają samoregulacja i samokontrola w naszym organizmie. Jeżeli zbyt często stosujemy hamowanie i tłumienie emocji lub nie regulujemy napięcia w sposób świadomy, to dochodzi do tego, że bardzo często musimy gwałtownie hamować. W konsekwencji pogarsza się ogólna kondycja naszego ciała i umysłu, co skutkuje również tym, że w pewnym momencie samokontrola nie zadziała ze względu na zbyt silne przeciążenie organizmu.

2.6. Samokontrola i samoregulacja u opiekuna/nauczyciela

Także nauczyciele i opiekunowie powinni zadbać o własną regulację, aby nie wykorzystywać stale samokontroli. W związku z tym warto zadawać sobie codziennie proste pytanie: *Czy jestem spokojny, czy opanowany?*, przy czym spokój w tym wypadku należy utożsamiać z samoregulacją (czyli uważnym czytaniem sygnałów i podejmowaniem aktywności w odpowiedzi na nie), natomiast opanowanie – z samokontrolą (czyli zahamowaniem swoich reakcji). Można też wykonać proste ćwiczenie, nawet kilka razy w ciągu dnia. Polega ono na sprawdzeniu trzech parametrów swojego funkcjonowania. Aby ułatwić sobie ich zapamiętanie, można się posłużyć trzema symbolami: ręce, serce, głowa. Odniesienie do nich pomaga monitorować, jak się aktualnie czujemy. Najpierw sprawdzamy, w jakim stanie jest nasze ciało (symbol: ręce), czyli co czujemy w ciele oraz w którym miejscu odczuwamy dyskomfort. Potem zadajemy sobie pytanie, jakie emocje odczuwamy (symbol: serce). Na końcu analizujemy, jakie myśli nam towarzyszą i w jakiej kondycji jest nasz mózg (symbol: głowa). Takie skontrolowanie, co się dzieje na tych trzech poziomach funkcjonowania, może być wspierającą strategią w budowaniu umiejętności regulacji.

2.7. Samokontrola i samoregulacja u dzieci

Również dzieciom warto pomóc w sprawdzeniu, jak się czują, czy aktualnie wykorzystują samoregulację, czy może samokontrolę. Dobrym wsparciem jest zachęcenie ich do praktykowania większej świadomości własnego ciała. Jednym z bardzo pomocnych ćwiczeń jest udawanie przez dzieci... makaronu.

Ćwiczenie zwiększające świadomość własnego ciała

Zacznij od znalezienia wygodnego miejsca, gdzie możesz usiąść lub się położyć. Wybierz pozycję, w której czujesz się komfortowo i bezpiecznie.

Zamknij oczy i spróbuj się skupić na swoim oddechu. Wyobraź sobie, że twój oddech to fale, które delikatnie rozbijają się o brzeg. Wdech to fala, która nadchodzi, a wydech to fala, która odchodzi.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś małym kawałkiem surowego makaronu. Jesteś twardy i sztywny, leżysz na dnie garnka.

Następnie wyobraź sobie, że do garnka zaczyna napływać ciepła woda. Czujesz, jak powoli zaczynasz się w niej zanurzać. Woda jest ciepła, ale nie gorąca. Jest przyjemna.

Kiedy jesteś całkowicie zanurzony w wodzie, zaczyna ona powoli się podgrzewać. Nie dzieje się to nagle, tylko zachodzi stopniowo. Czujesz, jak twoje ciało zaczyna się rozluźniać, stajesz się coraz bardziej giętki, podobnie jak makaron, który powoli się gotuje.

Wyobraź sobie, że twoje ciało – podobnie jak makaron – staje się coraz bardziej miękkie i elastyczne. Każdy mięsień w twoim ciele się rozluźnia. Poczuj, jak stajesz się bardziej i bardziej zrelaksowany.

Kontynuuj to ćwiczenie przez kilka minut. Skup się na swoim oddechu i wyobrażaj sobie, że jesteś makaronem, który powoli się gotuje i staje się coraz bardziej miękki.

Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy i poczuj, jak wracasz do swojego ciała. Zauważ, jak się czujesz teraz. Czy jesteś bardziej zrelaksowany? Czy twoje ciało jest bardziej miękkie i elastyczne?

Warto pamiętać, że szczególnie młodsze dzieci potrzebują konkretnej metafory, przykładu, aby wykonać jakieś ćwiczenie, ponieważ od ich zaangażowania i pobudzenia wyobraźni będzie zależeć efekt ćwiczenia i to, czy będą je powtarzać w przyszłości.

Kolejnym przykładem, jak wspierać budowanie nawyku sprawdzania swojego stanu przez dzieci, jest ćwiczenie polegające na podróży po ciele – do wykorzystania w trakcie przerwy albo w sytuacji, kiedy dzieci są przeciążone. Należy przy tym pamiętać, aby mówić spokojnym, łagodnym głosem oraz dawać dzieciom czas na poczucie relaksacji w każdej części ciała, zanim się przejdzie do kolejnego etapu.

Ćwiczenie relaksacyjne dla dzieci

Przygotuj się do podróży!

Usiądź wygodnie albo połącz się i zamknij oczy (jeśli ci to odpowiada). Wyobraź sobie, że jesteś w magicznym ogrodzie pełnym kwiatów i motyli. Leżysz na trawie i obserwujesz, jak trawa i kwiaty delikatnie falują.

Wyobraź sobie, że na twoje stopy siada duży motyl. Jest kolorowy i piękny! Kiedy ląduje, czujesz, jak twoje stopy stają się ciężkie i zrelaksowane.

Motyl przelatuje w górę twojego ciała i siada na twoich nogach. Wtedy czujesz, jak twoje nogi stają się ciężkie i spokojne.

Teraz motyl przelatuje dalej i siada na twoim brzuchu. Kiedy to robi, czujesz, jak twój brzuch staje się ciepły i zrelaksowany.

Następnie motyl przelatuje do twojej klatki piersiowej. Kiedy opada, czujesz, jak twoja klatka piersiowa staje się ciepła i spokojna.

Potem motyl przelatuje na twoje ramiona. Kiedy na nich siada, twoje ramiona stają się ciężkie i zrelaksowane.

Później motyl przelatuje na twoje dłonie. Wtedy czujesz, jak twoje dłonie stają się ciężkie i spokojne.

Na koniec motyl przelatuje do twojej głowy i ląduje na twojej twarzy. Czujesz, jak mięśnie twojej twarzy się relaksują i rozluźniają.

Potem czujesz, jak motyl przysiada na czubku twojej głowy. Czujesz, jak twoja głowa staje się ciężka i zrelaksowana.

Teraz motyl odlatuje, a ty czujesz, że całe twoje ciało jest zrelaksowane.

Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy i wróć ze swojego magicznego ogrodu.

Kolejne przykładowe ćwiczenie jest przeznaczone dla nastolatków. Ten rodzaj treningu progresywnego może pomóc w zarządzaniu stresem, poprawić jakość snu i ogólnie – samopoczucie.

Ćwiczenie relaksacyjne dla nastolatków

Pamiętaj, że podczas tego ćwiczenia nie chodzi o to, żeby napinać mięśnie do bólu, tylko o delikatne ich napinanie i rozluźnianie, które pozwoli ci poczuć, gdzie w twoim ciele gromadzi się napięcie.

Na początku zastanów się, jak się czuje twoje ciało, i spróbuj ocenić swoje samopoczucie w skali od 1 do 10.

Następnie usiądź albo połóż się w wygodnym miejscu. Zamknij oczy i skup się na swoim oddechu. Weź kilka głębokich oddechów, a potem powoli wróć do normalnego rytmu oddychania.

Zacznij od swoich stóp. Na kilka sekund napnij mięśnie stóp tak mocno, jak potrafisz, a potem powoli je rozluźnij. Poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało.

Teraz skup się na swoich nogach: najpierw na łydkach, później na udach. Napnij łydki i powoli je rozluźnij. Potem napnij uda i powoli je rozluźnij.

Następnie skup się na swoim brzuchu i klatce piersiowej. Podczas nabierania powietrza napnij mięśnie przepony i klatki piersiowej, a podczas wydechu powoli je rozluźnij.

Później przejdź do mięśni swoich rąk. Najpierw zaciśnij dłonie w pięści, a następnie je rozluźnij. Potem skup się na ramionach. Mocno napnij wszystkie mięśnie ramion i po chwili je rozluźnij.

Teraz spróbuj napiąć mięśnie twarzy. Zaciśnij oczy i usta, a potem powoli rozluźnij mięśnie. Poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało.

Na zakończenie postaraj się spędzić kilka minut skupiony na swoim oddechu. Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy.

Po wykonaniu tego ćwiczenia zastanów się wnikliwie, jak się czujesz teraz, kiedy jesteś całkowicie zrelaksowany. Pamiętaj, jak określiłeś swoje samopoczucie na początku? Jak określasz swoje samopoczucie po wykonaniu tego ćwiczenia?

3. Stres u dzieci i młodzieży

3.1. Lepsze poznanie siebie

Skoro stres jest – co warto jeszcze raz podkreślić – naturalną i stałą częścią naszego życia i nie ma możliwości, aby go całkowicie zredukować, to trzeba się nauczyć sobie z nim radzić. Pierwszym krokiem do świadomego działania jest zrozumienie, jak nasze ciało reaguje na stres. Bez tej wiedzy możemy nawet nie zdawać sobie sprawy, że jesteśmy pod wpływem stresu, dopóki nie osiągniemy punktu przeciążenia lub wypalenia. Jeśli rozpoznamy wczesne sygnały stresu, możemy podjąć działania, aby zapobiec jego dalszemu narastaniu. Dlatego poza regularnym sprawdzaniem, w jakim stanie są nasze ciało, umysł i serce, powinniśmy też poszerzać wiedzę o własnych wzorcach reagowania, czyli o sygnałach stresu.

Z tego powodu ważne jest, aby zachęcać dzieci, podopiecznych czy uczniów do lepszego poznania siebie. Powinni oni mieć świadomość, co szczególnie ich porusza, wzbudza w nich emocje, co sprawia, że mają trudności, a także przemyśleć, co momentami przekracza ich granice. Skutki doświadczania przewlekłego stresu – stresu, który przekracza nasz próg wytrzymałości – mogą wpływać na nasz mózg, ale także na inne organy. Właśnie dlatego szukanie własnych pomysłów na radzenie sobie ze stresem i wspieranie w tym uczniów ma tak duże znaczenie.

Pierwszym bardzo ważnym elementem w rozumieniu i wspieraniu dzieci w radzeniu sobie ze stresem jest odkrycie nie tylko tego, co nas stresuje – jakie bodźce mają na nas wpływ – lecz również zrozumienie, w jaki sposób reagujemy na stres. Jest to niezwykle istotne, ponieważ rozpoznanie własnych schematów, wzorców reagowania pomoże nie tylko dziecku, lecz także dorosłemu wychwytać momenty, kiedy poziom stresu jest zbyt wysoki, więc trzeba udzielić adekwatnego wsparcia.

3.2. Obszary stresu – poszukiwanie sygnałów stresu

Aby poszerzyć wiedzę o sygnałach stresu, najlepiej się skoncentrować na czterech obszarach ich występowania: biologicznym, emocjonalnym, poznawczym i społecznym.

Kiedy myślimy o stresie, prawdopodobnie najszybciej przychodzą nam do głowy sygnały stresu na **poziomie biologicznym**, takie jak reakcje fizjologiczne, na przykład zaczerwienienie twarzy lub spocone dłonie. Te cielesne odpowiedzi na stres często najłatwiej nam zidentyfikować i opisać. Jednakże doświadczamy stresu nie tylko na poziomie biologicznym. Sygnałów stresu możemy poszukiwać również w obszarze emocjonalnym, poznawczym i społecznym.

Przykładem sygnału stresu na **poziomie emocjonalnym** może być odczuwanie złości. To emocja, która wynika właśnie z sytuacji stresowych. Może to być reakcja na frustrujące okoliczności, które wydają się poza naszą kontrolą, na nieuzasadnione obciążenia lub na osoby, które – według nas – krzywdzą nas albo lekceważą. Kiedy jesteśmy zestresowani, nasz mózg przedstawia się na tryb *walc lub uciekaj* – to biologiczny mechanizm, który służył naszym przodkom jako odpowiedź na zagrożenia. W takim stanie nasze ciało jest napięte, a my jesteśmy bardziej skłonni do reagowania złością na dalsze bodźce.

W pewnych okolicznościach złość może być wykorzystywana jako reakcja obronna na stres. Może pomóc radzić sobie z sytuacją, ponieważ mobilizuje nas do działania i zmiany. Jednak złość staje się problematyczna, gdy jest częstym, automatycznym sposobem reagowania na stres. W takim przypadku może prowadzić do konfliktów interpersonalnych, problemów zdrowotnych i ogólnego poczucia nieszczęścia.

Rozpoznawanie emocji jako sygnału stresu to podstawowa wiedza o sygnałach stresu. Może nam pomóc zidentyfikować źródła stresu w naszym życiu i podjąć działania, aby zminimalizować czynniki stresujące lub lepiej na nie reagować. Nie tylko złość jest emocją, którą możemy traktować jako wyraźny sygnał stresu. Podczas poszukiwania własnych wzorców reagowania na stres warto wziąć pod uwagę także inne odczucia, jak smutek, ekscytacja i wiele innych emocji.

Na **poziomie poznawczym** stres powoduje, że nasz mózg zaczyna działać inaczej, kiedy jest zbyt mocno przeciążony. Zarówno dorośli, jak i dzieci mogą odczuwać szereg sygnałów świadczących o przeciążeniu. Mogą one dotyczyć na przykład koncentracji: stres może utrudniać skupienie się na zadaniach, co może skutkować obniżoną wydajnością w pracy lub szkole. Innym objawem są problemy z pamięcią: pod wpływem stresu – zarówno krótkotrwałego, jak

i długotrwałego – możemy mieć kłopoty z zapamiętywaniem informacji. Jeszcze innym sygnałem stresu w obszarze poznawczym może być negatywne myślenie (dzieci mogą je np. wyrażać słowami: *Jestem głupi* albo *Nic mi nie wychodzi*).

Stres prowadzi często do negatywnych myśli i przewidywań, które mogą skutkować pogorszeniem nastroju. Dodatkowo w przypadku dzieci poznawcze sygnały stresu mogą obejmować regresję w rozwoju, a także nagle pojawiające się problemy w szkole oraz zmiany w zachowaniu, takie jak nadmierna agresja, płaczliwość, lęki nocne, a nawet odmowa chodzenia do szkoły.

Ostatnią sferą, którą warto analizować w poszukiwaniu sygnałów stresu, jest **obszar społeczny**. Przykładem społecznego sygnału stresu jest interpretowanie intencji innych osób jako skierowanych przeciwko nam. Oznacza to, że w sytuacji odczuwanego przeciążenia, zbyt silnego stresu możemy odbierać zachowania innych jako celowe działanie na naszą niekorzyść. Przykładowo dziecko już pobudzone, odczuwające wyższy poziom napięcia może interpretować komentarz dotyczący jego pracy lub organizacji pracy na lekcji jako złośliwy (zazwyczaj takie sytuacje uczniowie komentują słowami: *Ta pani się na mnie uwzięła*). Reakcja ucznia na te słowa może być dla nauczyciela trudna... a przez to dość łatwo może on wpaść (podobnie jak dziecko) w błędne koło stresu. W chwili silnego pobudzenia trudno jest dostrzec i zrozumieć perspektywę innej osoby. Dlatego w codziennym życiu warto wdrażać działania lub ćwiczenia, które będą zwiększać wiedzę nie tylko dzieci, lecz również dorosłych na temat stresu, także tego społecznego (o którym mówi się zdecydowanie za mało).

Wiedza o własnych sygnałach stresu może się bardzo przydać w kontaktach międzyludzkich. My sami też możemy uznać, że ktoś zrobił nam coś na złość, coś powiedział, zapomniał albo zrobił „specjalnie”. Warto w takich momentach zadawać sobie pytania, co ta osoba chce przekazać swoim zachowaniem, co się z nią dzieje, jaka potrzeba się za tym kryje. Zastanowienie się nad tym, refleksja zamiast automatycznej odpowiedzi pomagają zyskać szerszą perspektywę i w konsekwencji – zmienić pierwotną reakcję na łagodniejszą.

Wbrew pozorom nauczenie dzieci rozpoznawania sygnałów stresu nie jest skomplikowane, lecz wymaga czasu. Pierwszym krokiem do zwiększenia samoświadomości i lepszego poznania swoich sygnałów stresu będą wszelkie, nawet krótkie i proste, ćwiczenia zachęcające dzieci do przeanalizowania własnego stanu. Takie ćwiczenia mogą dotyczyć regularnego monitorowania sygnałów ciała i emocji, których dzieci doświadczają. Szczególnie zadania, które polegają na skoncentrowaniu się na swoim ciele – opisywanie odczuć, sprawdzanie samopoczucia lub ocenianie własnego stanu za pomocą skali – mogą się okazać korzystne i pomocne w budowaniu większej samoświadomości.

W pracy z dziećmi oraz zarówno z młodszymi, jak i starszymi nastolatkami najlepiej posługiwać się przykładami konkretnych osób, które przeżywają określone sytuacje. Na jednostkowych przykładach łatwiej zobaczyć, jak inne dziecko (najlepiej nadać mu imię, które nie występuje wśród uczniów w naszej klasie albo grupie) reaguje na stres, aby następnie łagodnie przejść do rozważań na temat własnych reakcji (np. odpowiedzieć na pytania typu: *W jaki sposób ja rozpoznaję, że rośnie mój poziom stresu?; Skąd wiem, że czuję się bardziej przeciążony, zmęczony?*). Rysowanie, ale również opisywanie własnych odczuć lub rozwijanie myśli poprzez przytaczanie metafory, która pozwala adekwatnie opisać własne doświadczenia (np. *Gdybym był zwierzęciem, to byłbym jak...; Ponieważ czuję się..., jestem...*) – wszystko to pomoże w rozwijaniu umiejętności identyfikacji sygnałów stresu.

Chociaż ten element wydaje się prosty, być może intuicyjny, to w istocie od identyfikacji sygnałów stresu zaczyna się cała droga do większej samoświadomości i samoregulacji. Dlatego w pracy z dziećmi szczególnie warto zwrócić na to uwagę i zacząć właśnie od tematu sygnałów stresu. Ich identyfikowanie, nazywanie, opisywanie będzie bardzo pomocne, kiedy na przykładach będziemy się starać przedstawić, co się dzieje wtedy na poziomie fizjologicznym.

Możemy dostosować takie działania do możliwości percepcyjnych przedszkolaków, ale możemy również rozmawiać o sygnałach stresu z nastolatkami. Nawet dla wielu dorosłych poznanie własnych sygnałów stresu może być przełomowym doświadczeniem.

W pracy z nastolatkami możemy wykorzystać na przykład filmy. Po obejrzeniu wybranej sceny warto się wspólnie zastanowić, po czym rozpoznać, że dana postać się stresuje. Ćwiczenia dotyczące rozpoznawania sygnałów stresu można również wykorzystać podczas lekcji integracyjnych lub wychowawczych, które będą polegały na wzajemnym obserwowaniu się (np. w parach). Najlepiej takie ćwiczenia przeprowadzać w klasie, w której już istnieją pewne więzi, więc uczniowie czują się swobodnie. Wzajemna obserwacja powinna być pomocna w budowaniu większego porozumienia, szczególnie w sytuacjach, kiedy dziecko uważa, że ktoś mu robi ciągle na złość. To dobra okazja, aby spróbować zmienić swoje myślenie, rozszerzyć perspektywę poznawczą dzięki zastanowieniu się, czy owa osoba nie jest właśnie teraz przeciążona, co skutkuje jej określonymi reakcjami.

Przeformułowanie zachowania, czyli zobaczenie go przez pryzmat stresu, obciążenia, jest bardzo ważnym elementem pracy opiekunów i nauczycieli. Dzieci przeglądają się w oczach opiekunów, dlatego w sytuacji kiedy dostrzegamy, że dane zachowanie wiąże się z przeciążeniem dziecka, stajemy się ważnym elementem procesu zmiany i pogłębienia dziecięcej samoświadomości.

We wspieranie dzieci i nauczanie, jak radzić sobie ze stresem, warto się zaangażować poprzez zadawanie pytań, które pomogą nam lepiej zrozumieć, jak konkretne dziecko funkcjonuje (np. *Dlaczego prawdopodobnie tak się zachowuje?; Jak rozumiem to zachowanie?; Czy to zachowanie jest próbą pokazania, że dziecko jest przeciążone?*).

W sytuacjach kiedy dzieci wypowiadają obraźliwe słowa, wykonują niegrzeczne gesty lub mówią coś nieprzyjemnego, możemy łatwo zarazić się napięciem i odpowiedzieć na podobnym poziomie pobudzenia. Warto jednak zatrzymać się i zastanowić nad przeformułowaniem swojego zachowania.

Nie oznacza to, że każde zachowanie należy interpretować jako spowodowane stresem. W rozmaitych koncepcjach psychologicznych, czy to w modelu Stuarta Shankera (Self-Reg), czy też w modelu Mony Delahooke, mowa o przeformułowaniu różnych zachowań. Ta badaczka również nawiązuje do tzw. zachowań regulacyjnych i wskazuje dwa ich typy: odgórne i oddolne. **Zachowania odgórne** to te, które są kontrolowane przez mózg, czyli są świadomą reakcją. Wtedy mózg jest w stanie zaplanować i kontrolować zachowanie. **Zachowania oddolne** to te, które są słabiej kontrolowane przez mózg, czyli stanowią reakcję odruchową, i często są wyrazem tego, że dana osoba jest przeciążona (ciało ma kontrolę nad głową, odwrotnie niż w zachowaniach odgórnych).

Bardzo wiele zachowań, zwłaszcza u młodszych dzieci, to właśnie zachowania oddolne. Obserwujemy je w sytuacjach, kiedy dzieci biją, gryzą, kopią, ponieważ jest im trudno się samodzielnie uspokoić. Potrzebują wtedy wsparcia opiekuna, który pomoże im obniżyć wysoki poziom napięcia. To dlatego tak ważne jest, abyśmy szukali przyczyn danego zachowania dziecka i starali się je zrozumieć.

Warto przeprowadzić ćwiczenie z wykorzystaniem przedstawionych poniżej opowiadań, które pomogą włączyć do edukacji temat sygnałów stresu u dzieci w wieku szkolnym.

Historia Kuby

Pewnego dnia Kuba, chłopiec, który uwielbiał samoloty, zetknął się z trudną dla siebie sytuacją. Jego najlepszy przyjaciel Michał zabrał mu ulubiony model samolotu. Kuba bardzo się przez to zdenerwował. Uderzył ręką w ławkę, a potem podstawił nogę przyjacielowi. Michał wtedy się przewrócił, a samolot spadł na podłogę.

Skąd Kuba wiedział, że się denerwuje? Jakie sygnały wysłało mu jego ciało?

Na początku chłopiec poczuł, jak jego serce zaczęło bić szybciej. Wydawało mu się, jakby w środku jego klatki piersiowej coraz głośniejsze i głośniejsze grał bębenek. To był jeden z pierwszych sygnałów, dzięki któremu Kuba zauważył, że jest zestresowany. Potem Kuba poczuł, że poca mu się dłonie. To było dziwne uczucie, jakby małe krople wody formowały się na skórze jego rąk. Zawsze się tak działo, kiedy Kuba był zdenerwowany.

Kuba zauważył też, że jego myśli zaczęły biec bardzo szybko. Zamiast skupić się na tym, co się właśnie działo, myślał o tym, co powinien zrobić, co by było, gdyby... Nie nadążał za pędzącymi myślami. Trudno było mu zatrzymać ten kołowrotek!

A na koniec Kuba poczuł, jak napięcie gromadzi się w jego ciele. Jego mięśnie się napięły, żeby się przygotować do reakcji – niczym sprężyna, która jest coraz bardziej naciągana.

Wszystko to pokazało Kubie, że jest zestresowany. Ale co ważniejsze, chłopiec uzmysłowił sobie także, że chce nauczyć się radzić sobie ze stresem. Zrozumiał, że warto poszukać sposobów na uspokojenie swojego bicia serca, na zrelaksowanie napiętych mięśni i na pohamowanie biegnących myśli. Uznał, że warto się nauczyć, jak zmniejszyć poziom stresu, zamiast z nim walczyć.

Teraz mam zadanie dla ciebie: spróbuj narysować Kubę, a następnie postaraj się zaznaczyć na rysunku, w których miejscach ciała Kuba czuł stres.

Historia Kasi

Kasia uwielbiała spędzać czas ze swoją najlepszą przyjaciółką Anią. Jednak pewnego dnia coś się zmieniło. Ania zaczęła częściej przebywać w towarzystwie innej dziewczynki – Zosi. Kasia poczuła, że coś jest nie tak. Kiedy Kasia przyszła w poniedziałek do szkoły, Ania powiedziała jej, że nie ma czasu się z nią bawić, bo planuje spędzić przerwę z Zosią.

Kasia zdała sobie wtedy sprawę z dziwnego uczucia w brzuchu. Było to łaskotanie, które sprawiło, że czuła się nieswojo. Dodatkowo dziewczynka poczuła, jak jej serce zaczyna bić szybciej, jakby mały bębenek grał coraz szybszą melodię.

Już w domu w nocy Kasi było smutno, a w jej głowie pojawiały się różne myśli, które zaczęły biec jak dzikie konie. Dziewczynka myślała o Ani, o Zosi i o tym, co mogła zrobić inaczej.

Te wszystkie sygnały były dla Kasi nowe i trochę przerażające. Jednak z czasem Kasia nauczyła się je rozpoznawać i rozumiała, że są to objawy, które świadczą

o tym, że jest zestresowana. Nauczyła się, że kiedy te sygnały się pojawiają, powinna na chwilę przystanąć, oddychać głęboko i pomyśleć o czymś, co sprawia jej radość.

Kasia zrozumiała, że stres to naturalna część życia i że bardzo ważne jest nauczenie się, jak sobie z nim radzić. I co najważniejsze, zrozumiała, że nawet jeśli Ania ma nową przyjaciółkę, to nie znaczy, że przestaje być przyjaciółką Kasi. Przecież w sercu każdej dziewczynki jest miejsce na wiele przyjaźni!

Teraz mam zadanie dla ciebie: spróbuj narysować Kasię, a następnie postaraj się zaznaczyć na rysunku, w których miejscach ciała Kasia czuła stres.

Aby wprowadzić temat sygnałów stresu w edukacji nastolatków, warto posłużyć się poniższym ćwiczeniem, które pomoże im zrozumieć, jak doświadczają stresu, oraz zachęci ich do refleksji nad własnym samopoczuciem.

Ocena swojego samopoczucia

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujesz kartki i czegoś do pisania. Na kartce narysuj pionową linię, podobną do linii podziałki na termometrze lub do suwaka. Zaznacz na linii skrajne punkty skali, to znaczy przy górnym końcu kreski napisz: *10 – Czuję się świetnie*, a przy dolnym: *1 – Czuję się źle*.

Teraz pomyśl o tym, jak się dzisiaj czujesz. Spróbuj ocenić swoje samopoczucie. Jak byś je określił w skali od 1 do 10? Odpowiedź zaznacz na swojej skali – narysuj kreskę na odpowiedniej wysokości i obok zapisz liczbę.

Teraz pomyśl, skąd wiedziałeś, jaką wartość na skali wybrać. Co to dla ciebie oznacza? Jakie sygnały z twojego ciała, emocji lub głowy odbierałeś? Napisz o tym obok swojego zaznaczenia na skali.

Następnie pomyśl, kiedy ostatnio czułeś się dobrze. Jaka wartość na skali odpowiadałby temu samopoczuciu?

Na koniec zastanów się, skąd wiedziałeś, jakie wartości liczbowe przypisać swoim odczuciom.

To ćwiczenie pomaga zrozumieć, jak nastroje i uczucia wpływają na ciało. Możesz wykonywać to ćwiczenie codziennie, aby mieć świadomość, jak się zmienia twoje samopoczucie i co na nie wpływa. Pomoże ci to lepiej poznać siebie i swoje ciało.

3.3. Identyfikacja stresorów

Kiedy już określimy, jakie sygnały stresu zauważamy u siebie, kolejnym elementem działań jest identyfikacja stresorów, czyli poznanie przyczyn odczuwanego stresu. Jego źródeł należy szukać w czterech obszarach: biologicznym, emocjonalnym, poznawczym i społecznym, podobnie jak w przypadku sygnałów stresu (w teorii Self-Reg Stuart Shanker wskazał jeszcze piąty obszar – prospołeczny; Shanker i Barker 2016). Dzięki uporządkowaniu stresorów według obszarów łatwiej będzie zrozumieć i zapamiętać te praktyczne informacje.

Poszukiwania w **obszarze biologicznym** wydają się najbardziej oczywiste. I faktycznie kryje się w nim wiele źródeł naszego stresu. Przykładowo z różnych przyczyn biologicznych doświadczamy stresu w silny sposób, gdy nasze potrzeby biologiczne są niezaspokojone. Mogłoby się wydawać, że każdy z nas dobrze identyfikuje, kiedy jest głodny, kiedy odczuwa pragnienie, kiedy jest mu za ciepło albo za zimno. Jednak doświadczenia pokazują, że wbrew pozorom wcale to nie jest oczywiste. W sytuacji gdy jesteśmy bardzo skoncentrowani na jakimś działaniu lub realizujemy trudne zadania, sygnały fizjologiczne z naszego ciała mogą nam umknąć – czasem trudno je dostrzec.

Tym bardziej i tym częściej zdarza się to dzieciom, które nierzadko mają trudności z wychwytywaniem sygnałów z poziomu ciała, na przykład nie zauważają, że są przeciążone lub zmęczone. Często w sytuacji przeciążenia dzieci nie zatrzymują się, tylko jeszcze intensywniej biegają, ponieważ próbują się wyregulować przez aktywność fizyczną. Dzieci, zwłaszcza te młodsze, bardzo mocno sygnalizują swój dyskomfort, ale też swoje potrzeby poprzez ciało. Czasami te sygnały, takie jak nadmierne bieganie, pobudzenie, skakanie lub ruchliwość, są wyrazem tego, że układ nerwowy dziecka jest przeciążony i potrzebuje wytchnienia.

Aby pomóc dzieciom w tym zakresie, przede wszystkim powinniśmy budować w nich zaufanie do sygnałów, które wysyła ich ciało, oraz zachęcać do prób nazywania, co za danym sygnałem stoi (jaki to rodzaj stresora). Istotne jest, aby już od najmłodszych lat wzbudzać w dziecku poczucie pewności co do tego, kiedy czuje się ono głodne albo nasycone, kiedy czuje, że chce mu się pić albo jest mu zimno. Warto wspierać dzieci i utwierdzać je w myśleniu, że sygnały wysyłane przez nasze ciało są ważne, prawdziwe i warto im zaufać, a ponadto że to dziecko wie najlepiej, co się z nim dzieje, a zadaniem dorosłych jest pomóc to nazwać i nauczyć odzyskiwać równowagę.

Dlatego warto ufać dzieciom, gdy komunikują o pewnych sygnałach, ale również pomagać im budować właściwe nawyki dotyczące jedzenia, picia lub utrzymania komfortu termicznego. Co więcej, jeśli weźmiemy pod uwagę stresory,

które szczególnie obciążają człowieka, należy pamiętać, że obszar biologiczny dotyczy nie tylko stresorów takich jak głód, pragnienie czy za mała ilość aktywności ruchowej, lecz także wszystkich chorób i różnych niepełnosprawności, w tym ruchowych, oraz wynikających z nich potrzeb. (Przy okazji warto dodać, że potrzeba aktywności fizycznej jest jedną z bardzo często niezaspokojonych potrzeb, co wpływa na ogólny wysoki poziom przeciążenia u dzieci).

Często określenie tego, co sprawia, że odczuwamy dyskomfort w danym aspekcie biologicznym, może stanowić wyzwanie. Pewne stresory, jak niewystarczająca aktywność ruchowa lub ból, z którym się zmagamy, nie będą budzić wątpliwości. Jednak niektóre są mniej oczywiste, na przykład odczuwany zapach albo zmiany hormonalne, które mogą być szczególnie zauważalne u nastolatków.

W **obszarze emocjonalnym** stresory mogą przybierać formę sytuacji powodujących duże obciążenie emocjonalne, które pojawiają się w efekcie odczuwania zazdrości, przeciążenia, smutku bądź straty. Wiele stresorów emocjonalnych ma wpływ na nasz stan napięcia.

Warto zwrócić uwagę na umiejętności i możliwości dziecka w zakresie rozpoznawania stresorów w obszarze emocjonalnym i radzenia sobie ze stresem. Brak umiejętności określenia, co się czuje, a także trudności z regulacją emocji mogą stanowić dodatkowe stresory. Należy spojrzeć nie tylko na to, co się dzieje w danej chwili, lecz także na to, jak dziecko ogólnie funkcjonuje w sferze emocji.

Stresory z **obszaru poznawczego** są szczególnie istotne w kontekście umiejętności szkolnych dziecka. Obszar ten obejmuje wszystko, co związane z naszym mózgiem, przez niego przetwarzane, ale również przekłada się na takie aspekty jak myśli automatyczne lub przekonania, które są ważne dla naszego funkcjonowania i na nie wpływają.

Stresory z tego obszaru mogą obejmować trudności z koncentracją, pamięcią, kojarzeniem, przyswojeniem skomplikowanego materiału lub zmianą nawyków. Na przykład kiedy po raz pierwszy siadamy za kierownicą samochodu z automatyczną skrzynią biegów, a jesteśmy przyzwyczajeni do prowadzenia auta z manualną skrzynią biegów, możemy doświadczać stresu właśnie w obszarze poznawczym.

Obszar społeczny też kryje wiele stresorów działających nie tylko na dorosłych, lecz również na dzieci. W wypadku dzieci mogą to być stosunki z innymi dziećmi, konflikty, trudności z nawiązaniem relacji lub jej podtrzymaniem, a także wszystkie sytuacje związane z ekspozycją społeczną, jak recytowanie wiersza na forum klasy, odpowiadanie na pytania nauczyciela, prezentowanie pracy grupowej.

Wiedzę o stresorach możemy wykorzystać praktycznie – w zależności od wieku dziecka.

Dziecko w wieku przedszkolnym jest wciąż bardzo zależne od opieki dorosłych, zwłaszcza w zakresie radzenia sobie z różnymi stresorami, które mogą na nie wpływać. To rodzic lub opiekun odgrywają główną rolę w monitorowaniu i interpretacji stresorów, nawet jeśli niektóre z nich mogą na pierwszy rzut oka wydawać się nieistotne. Ważne jest, aby zwracać uwagę na subtelne sygnały, które wysyła dziecko. Na przykład jeśli dziecko zasłania uszy, warto zapytać, czy może jest dla niego zbyt głośno albo czy może jakiś dźwięk je drażni. Kluczowe jest, aby nie tylko zauważać te sygnały, lecz także komunikować się z dzieckiem na ich temat i szukać stresorów, które odpowiadają za te sygnały. Kiedy dziecko daje nam znać, że coś je niepokoi, możemy pomóc mu zidentyfikować źródło tego odczucia (w przypadku sytuacji przywołanej wyżej dziecko może odpowiedzieć np. *Nie, to nie głośność mnie drażni, tylko ten piszczący dźwięk* albo *Tak, jest zbyt głośno*). W ten sposób uczymy dzieci, że ich odczucia są ważne, a my jesteśmy po to, aby pomóc im zrozumieć, co czują, i odpowiednio się tym zająć.

Proces komunikacji i zrozumienia jest niezwykle istotny w budowaniu wzajemnego zaufania między rodzicami, opiekunami, nauczycielami a dziećmi. W ten sposób nie tylko pokazujemy, że szanujemy uczucia i reakcje dzieci, lecz także pomagamy im zrozumieć, jak ich ciała i umysły reagują na stres. Dzięki temu dzieci uczą się, jak radzić sobie z przeciążeniem zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym.

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym mogą skorzystać z różnych narzędzi, aby zrozumieć, jak działa stres i jakie mogą być jego przyczyny. Metoda, która może się okazać szczególnie pomocna, polega na wykorzystaniu opowiadania do zidentyfikowania potencjalnych źródeł stresu. Historie o Kubie i Kasi, zaprezentowane w podrozdziale o sygnałach stresu, można zmodyfikować tak, aby dotyczyły stresorów, czyli czynników powodujących stres. Dzięki temu dzieci będą miały okazję się zastanowić, co mogło sprawić, że Kuba i Kasia doświadczyli zwiększenia poziomu stresu.

Analiza stresorów na przykładzie innych dzieci jest bezpieczną metodą na zrozumienie tego, co może powodować stres. Dzieci zaczynają od identyfikowania stresorów u bohaterów opowiadań, a następnie zastanawiają się nad tym, co stresuje je same. W ten sposób zdobywają umiejętność identyfikacji stresorów w bezpiecznym środowisku, zanim zajmą się czynnikami wywołującymi stres u nich samych.

Opowiadanie o Kubie i jego stresorach

Kuba był energicznym chłopcem, który lubił chodzić do szkoły. Jednak pewnego dnia spotkało go kilka nieoczekiwanych sytuacji, przez co jego pobyt w szkole nie przebiegał tak przyjemnie jak zazwyczaj.

Dzień zaczął się od tego, że Kuba zasnął. Ten pierwszy stresor, wyrwanie ze snu, już od rana zadziałał na nastrój Kubby. Chłopiec czuł, że jest senny i nie wypoczął wystarczająco, mimo to musiał wstać, żeby iść na lekcje.

Kiedy Kuba dotarł już do szkoły, zorientował się, że zapomniał zabrać z domu śniadanie. Do niewyspania dołączył drugi stresor – głód. Chłopcu zaczęło burczeć w brzuchu. Wkrótce Kuba poczuł, że brakuje mu energii i doskwiera mu nasilający się głód.

Kiedy Kuba usiadł w swojej ławce, zauważył, że ma na sobie dwie różne skarpetki. Jego kolega Paweł zaczął się z tego śmiać. Do listy dołączył trzeci stresor – ośmieszenie. Kuba poczuł, jak czerwieni się na twarzy.

Potem było jeszcze gorzej. Okazało się, że Kuba zapomniał naszykowanych materiałów plastycznych na zajęcia. Pani nauczycielka skomentowała to słowami, że powinien brać przykład z Pawła. Przez czwarty stresor, poczucie niepowodzenia, Kuba poczuł, że kręci mu się w głowie i pieką go dłonie.

Wszystkie te stresory – za mało snu, głód, ośmieszenie i poczucie niepowodzenia – działały jak krople, które wypełniały kubek cierpliwości chłopca. Gdy kropli było za dużo, zaczęły się z kubka wylewać, a Kuba poczuł, że jest bardzo zły.

Na szczęście wiedział, jak sobie radzić ze stresem. Kiedy poczuł, że jest bardzo zły, usiadł na chwilę, zamknął oczy i zaczął głęboko oddychać. Pomyślał o swoim ulubionym miejscu w parku, pełnym zielonych, gęstych drzew. Wyobrażał sobie, że bawi się tam ze swoim psem. A kiedy skoncentrował się na tym wyobrażeniu, poczuł, jak złość powoli mu przechodzi.

Tego dnia Kuba zrozumiał, że każdy przeżywa trudniejsze momenty, ale najważniejsze jest to, jak sobie wtedy radzimy. Wiedział, że jutro będzie nowy dzień i czeka go nowa przygoda. A on jest gotowy, żeby ją przeżyć.

Opowiadanie o Kasi i jej stresorach

Kasia była dziewczynką ciekawą świata. Zadawała niezliczoną ilość pytań i miała niespożytą energię do odkrywania nowych rzeczy. Jednak pewnego dnia świat wydał jej się trochę bardziej skomplikowany niż zwykle.

Zaczął się od tego, że Kasia zasnęła. Czuła, że jest niewyspana, a jej oczy były ciężkie, kiedy otworzyła je po obudzeniu. Pierwszy stresor, czyli brak wystarczającej ilości snu, już od samego rana sprawił, że Kasia czuła się zmęczona.

Potem z powodu pośpiechu Kasia zapomniała zjeść śniadanie. Kiedy dotarła do klasy, poczuła ścisk w brzuchu. Drugi stresor, głód, dołączył do niewyspania.

Kiedy Kasia spojrzała na swoje buty, zdała sobie sprawę, że w jednym urwała się sznurówka. Na ten widok Marta, koleżanka Kasi, zaczęła się śmiać. Trzeci stresor, ośmieszenie, zaczął działać na Kasię. Jej policzki zrobiły się czerwone, a serce zaczęło bić szybciej.

Potem, kiedy nadszedł czas na lekcję matematyki, Kasia się przekonała, że zapomniała zeszytu z zadaniem domowym. Pani nauczycielka powiedziała, że dziewczynka powinna być bardziej odpowiedzialna. Czwarty stresor, czyli poczucie niepowodzenia, dołączył do listy. Kasia poczuła, jak jej dłonie zaczynają drżeć.

Kasia była bardzo smutna. Wszystkie te stresory – za mało snu, głód, ośmieszenie, poczucie niepowodzenia – sprawiły, że poczuła się przytłoczona.

Jednak wiedziała, że kiedy czuje się przytłoczona, powinna na chwilę przystanąć. Usiadła więc, zamknęła oczy i zaczęła głęboko oddychać. Wyobraziła sobie, że jest na łące pełnej pięknych kwiatów i motyli. Przyglądała im się, koncentrowała się na pobycie w tym miejscu, które działało na nią kojąco. Dzięki temu poczuła, jak smutek powoli odchodzi.

Dzięki tym wydarzeniom Kasia zrozumiała, że każdy ma czasem zły dzień. Ale najważniejsze jest to, jak sobie radzimy w trudnych chwilach. Dziewczynka wiedziała, że jutro będzie nowy dzień, pełen nowych możliwości. A ona była gotowa na nowe wyzwania, które przyniesie kolejny poranek.

Na podstawie tych historii można podjąć z dziećmi rozmowę o stresorach. Najpierw warto zachęcić dzieci do wypisania stresorów, które wystąpiły u bohatera lub bohaterki opowiadania, a następnie do opisanie własnych doświadczeń w tym zakresie, czyli wskazania trudniejszych momentów i stresorów ze swojego życia. Można wykorzystać metaforę termometru – może ona okazać się szczególnie pomocna w tłumaczeniu dzieciom, jak rośnie stres. Możemy wyjaśnić, że nasz poziom stresu się zwiększa, podobnie jak temperatura ciała podwyższa się podczas choroby. Kiedy nasze ciało jest atakowane przez bakterie lub wirusy, broni się przez podniesienie temperatury. Podobnie jest ze stresem – kiedy oddziałują na nas różne stresory, nasz „termometr stresu” zaczyna pokazywać wyższe wartości.

Stresory mogą być różne, choćby uczucie głodu, duszność, emocje (np. smutek) lub trudność związana z siedzeniem samemu w szkolnej ławce. Wszystko to może zwiększać nasz poziom stresu, podobnie jak gorączka wzrasta pod wpływem infekcji. Dlatego aby złagodzić stres, warto działać jak najwcześniej, tak samo jak łatwiej jest zmniejszyć gorączkę na początkowym etapie, na przykład za pomocą zimnego okładu albo odpowiedniego leku.

Także nastolatków możemy wesprzeć w zakresie poszerzania samoświadomości i pozyskiwania wiedzy o stresorach. Oto przykłady pytań, które mogą pomóc nastolatkom zidentyfikować źródła stresu w różnych obszarach życia.

Poszukiwanie źródeł stresu

Każdy z nas codziennie doświadcza stresu. Jeśli wiesz już więcej o tym, jakie sygnały z poziomu twojego ciała, emocji, umysłu albo relacji z innymi informują cię o wyższym poziomie napięcia, chcę cię zaprosić do zastanowienia się, co może być tego przyczyną. Poniższe pytania mogą ci pomóc w zrozumieniu tego, co przeżywasz.

Obszar biologiczny

- Czy ostatnio dobrze się odżywiam?
- Czy piję odpowiednią ilość wody?
- Czy wystarczająco długo śpię?
- Czy doświadczam jakiegoś bólu fizycznego?
- Czy jestem aktywny fizycznie na co dzień?
- Czy pozwalam sobie na odpoczynek, kiedy go potrzebuję?

Obszar emocji

- Czy ostatnio doświadczam silnych emocji, takich jak gniew, smutek albo strach?
- Czy moje emocje zmieniają się szybko i bez wyraźnego powodu?
- Czy czasem mam wrażenie, że przeżywam bardzo dużo różnych emocji w jednym czasie?
- Czy się zdarza, że pod wpływem odczuwanych emocji zachowuję się w sposób, którego później żałuję lub się wstydzę?
- Czy mam trudności z kontrolowaniem swoich emocji?
- Czy czuję się przeważnie przytłoczony swoimi emocjami?

Obszar poznawczy

- Czy mam problemy z koncentracją?
- Czy odczuwam presję, żeby osiągać dobre wyniki w szkole?

Czy mam trudności ze zrozumieniem lub przyswajaniem nowej wiedzy?
Czy często martwię się o przyszłość?

Obszar społeczny

Czy mam trudności z nawiązywaniem lub utrzymaniem relacji z innymi ludźmi?
Czy czuję się niekomfortowo w towarzystwie innych ludzi?
Czy się stresuję, kiedy przebywam w grupie?
Czy jestem często krytykowany lub oceniany przez innych?
Czy mam jakieś konflikty z rodzeństwem, rodzicami lub rówieśnikami?

Przemyślane odpowiedzi na powyższe pytania mogą pomóc nastolatkowi zrozumieć, skąd się bierze jego stres, a także – w dalszej kolejności – ustalić strategię radzenia sobie ze stresem, które będą najbardziej skuteczne w jego przypadku.

Przed wdrożeniem strategii redukujących stres niezwykle ważne – z kilku kluczowych powodów – jest zidentyfikowanie źródeł stresu. Sama reakcja na objawy stresu, takie jak napięcie mięśni, bezsenność lub problemy z koncentracją, nie wystarczy – trzeba jeszcze odkryć, co leży u ich podłoża. Ustalenie źródeł stresu pozwala znaleźć przyczyny problemu, co zwiększa szanse na skuteczne poradzenie sobie ze stresem. Ponieważ stres może mieć różne przyczyny, niezbędne są różne strategie zaradcze. Dopasowanie strategii do konkretnego źródła stresu zwiększa jej skuteczność. Dlatego tak istotne jest poszukiwanie stresorów, które obciążają nasze codzienne działanie.

Długotrwały stres może mieć negatywne skutki dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, a w rezultacie prowadzić do rozmaitych problemów, takich jak depresja, zaburzenia lękowe, choroby kardiologiczne lub immunologiczne. Skuteczne rozpoznawanie i określanie źródeł stresu pomaga zapobiegać problemom zdrowotnym. Także z tego powodu należy przekazywać elementy wiedzy o stresorach już podczas pracy psychoedukacyjnej z dziećmi i młodzieżą.

Kiedy przyglądamy się kwiatkowi doniczkowemu, który zmienia rozłożenie liści i rośnie w kierunku źródła światła, widzimy reakcję rośliny spowodowaną odczuwanym stresem (niedostateczne nasłonecznienie, które może hamować fotosyntezę). Sami też możemy wykorzystywać różne strategie do poradzenia sobie ze stresorem. Niemniej chociaż zmniejszenie napięcia w danej sytuacji jest istotne dla odzyskania stanu równowagi, to jednak jeśli nie doprowadzimy do zmiany w zakresie pojawiania się lub oddziaływania stresora, stresogenna sytuacja będzie się powtarzać. Na przykład jeśli dwie uczennice pozostają ze sobą w konflikcie, to odzyskanie przez nie równowagi po kolejnej kłótni nie powstrzyma ponownego wystąpienia tego samego stresora. Z tego względu przede wszystkim

należy się zająć źródłem stresu, czyli w tym wypadku sposobem porozumiewania się z koleżanką, i ustalić takie reguły koegzystencji, aby niosła ona ze sobą neutralne lub przyjemne odczucia.

Długotrwały stres może istotnie wpływać na objawy pojawiające się w ciele, ale także na sposób myślenia, a przez to – na zachowanie. Trzeba zatem uświadamiać uczniom, że zajęcie się stresorem to podstawa w odzyskiwaniu równowagi i zapobieganiu długotrwałemu stresowi. Może się okazać, że uczniowie będą potrzebować pomocy osoby dorosłej do zaplanowania swoich działań w tym zakresie. Może być też tak, że takie starania nie od razu przyniosą efekty. Wtedy rolę nauczyciela lub opiekuna jest motywowanie podopiecznych, aby się nie zniechęcali, ponieważ podejmowanie prób zmniejszenia stresora pozwoli im odczuć własną sprawczość, siłę, satysfakcję i często ulgę.

3.4. Redukcja napięcia

Warto poznawać siebie, aby odkryć strategie radzenia sobie z napięciem, które okażą się najefektywniejsze w naszym wypadku. Każdy z nas jest inny i reaguje na stres inaczej. To, co sprawdza się u jednej osoby, może nie przynosić dobrego rezultatu w przypadku kogoś innego. Indywidualne strategie pozwalają na dostosowanie narzędzi radzenia sobie ze stresem do własnych potrzeb i preferencji. Gdy znajdziemy strategie, które są w naszym przypadku najbardziej skuteczne, przekonamy się, że działają one prędszej i efektywniej niż ogólne metody. To z kolei prowadzi do szybszego powrotu do stanu spokoju i równowagi. Co więcej, korzystanie z własnych strategii redukcji napięcia daje poczucie kontroli i autonomii, bez konieczności stałego polegania na innych. To natomiast wzmacnia poczucie własnej wartości i samodzielności. Wyjątkowe znaczenie ma to w przypadku dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie bowiem potrzebują szczególnie mocno potwierdzenia, że mają wpływ na pewne sprawy i mogą o nich decydować.

Znalezienie własnych strategii redukcji stresu przyczynia się w konsekwencji do tworzenia bardziej zrelaksowanego i wspierającego środowiska nauczania, pomaga radzić sobie z wyzwaniem dnia codziennego, a także promuje dbanie o własne zdrowie psychiczne zarówno wśród nauczycieli, jak i uczniów.

Strategie redukcji stresu można podzielić na trzy kategorie:

- 1) Strategie profilaktyczne („na zimno”) – planowanie z wyprzedzeniem, aby uniknąć stresorów.

Przykłady:

- Regularne przerwy i spacer, sprzyjające regeneracji oraz zapobiegające wyczerpaniu i napięciu.

- Działania mające na celu zbudowanie zintegrowanej grupy uczniów, którzy starają się rozmawiać ze sobą z szacunkiem i komunikować o trudnościach.
 - Zajęcia dotyczące wzmacniania tzw. kompetencji miękkich, co zapobiega sytuacjom kryzysowym.
- 2) Strategie do zastosowania, kiedy obserwujemy wzrost napięcia („na ciepło”) – działania, które możemy podjąć, gdy zauważymy, że stres zaczyna narastać.
- Przykłady:
- Nauczenie się technik oddechowych, które można zastosować, kiedy zaczyna się odczuwać napięcie.
 - Stosowanie relaksacji, wizualizacji, treningu autogennego Schultza albo Jacobsona (gotowe pomoce są dostępne w internecie).
 - Praktykowanie uważności (krótkie filmy na ten temat są dostępne na platformach streamingowych).
 - Dbanie o dobry sen.
 - Rozmowy z uczniami o sposobach zmniejszania napięcia możliwych do realizacji w szkole. Nie w każdej sytuacji można skorzystać z tej samej strategii. Na korytarzu nie wolno biegać, ale można tańczyć w miejscu. Podczas klasówki nie wolno rozmawiać, ale można śpiewać w myślach. W trakcie czekania na wywołanie do odpowiedzi, można zastosować techniki odwracania uwagi, na przykład odejmować od siebie duże liczby albo nazywać wszystkie kolory widoczne za oknem.
- 3) Strategie do zastosowania w sytuacji kryzysowej („na gorąco”) – interwencje, kiedy napięcie jest już na wysokim poziomie.
- Przykłady:
- Wykonanie ćwiczenia odwracającego uwagę podczas ataku paniki, aby odzyskać spokój.
 - Udanie się w miejsce postrzegane jako bezpieczne, odizolowanie się (o ile to możliwe) i przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała (np. siad na podłodze z kolanami przyciągniętymi do klatki piersiowej, samoobjęcie i delikatne gładzenie własnych ramion).
 - Oddychanie z wydłużanym wydechem oraz przerwą między oddechami (wdech nosem, wolny i długi wydech ustami), co pomaga przeciwdziałać hiperwentylacji i wpływa rozluźniająco.

Należy pamiętać, że ciało nie będzie trwało w dużym napięciu przez wieczność. Zazwyczaj mocna mobilizacja organizmu, tak silnie odczuwane napięcie mogą trwać maksymalnie kilka – kilkanaście minut. Najważniejsze, aby przez ten krótki czas starać się nie podejmować automatycznie zachowań, tylko zadbać o siebie. Gdy w takim momencie sytuacja jest dla ucznia zbyt

obciążająca, może on poprosić o pomoc bliską koleżankę/bliskiego kolegę lub przyjaciółkę/przyjaciela. To oni mogą zainicjować na przykład opuszczenie sali lekcyjnej lub przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała.

Gotowość nauczyciela do udzielenia pomocy i zapewnienia wsparcia w sytuacji kryzysowej daje uczniom duże poczucie bezpieczeństwa. Warto pamiętać, aby formułować wtedy krótkie komunikaty (zadać tylko pytanie zamknięte, jak *Potrzebujesz wyjść teraz do łazienki?*, a potem zaproponować adekwatne zachowania, np. *Kasiu, może umyj twarz zimną wodą, schłodź ręce i spróbuj wyrównać oddech; Usiądź z głową między nogami i staraj się pomyśleć o świeżym powietrzu; Agnieszko, proszę, wyjdź z koleżanką. Możesz uchylić okno na korytarzu).*

3.5. Jak rozmawiać z dziećmi o strategiach redukcji napięcia?

Dobrym pomysłem na nauczenie dzieci strategii redukcji napięcia jest wykorzystanie sygnalizatora świetlnego jako metafory. Kolory sygnalizatora (zielony, żółty i czerwony) mogą symbolizować różne poziomy napięcia i odpowiednie działania, które należy podjąć.

- Światło zielone = profilaktyka (niski poziom stresu).
Światło zielone sygnalizuje bezpieczeństwo i możliwość jazdy. W kontekście strategii redukcji stresu zielony kolor symbolizuje profilaktykę, czyli działania, które można podjąć na co dzień, aby utrzymać niski poziom stresu.

Przykłady działań:

- regularne spożywanie zdrowych posiłków;
 - dostateczna ilość snu;
 - rozwijanie własnych zainteresowań;
 - przyjemne spędzanie czasu z bliskimi;
 - spotkania ze znajomymi;
 - zabawa za zwierzętami;
 - dbanie o empatyczne nastawienie;
 - codzienne aktywności fizyczne;
 - regularne przerwy na relaks i zabawę;
 - ćwiczenia oddechowe lub techniki relaksacyjne (np. joga dla dzieci).
- Światło żółte = wzrost napięcia (średni poziom stresu).
Kiedy kolor sygnalizatora zmienia się na żółty, jest to sygnał ostrzegawczy, że sytuacja może wymagać dodatkowej uwagi. W kontekście strategii radzenia sobie ze stresem żółty kolor oznacza odczuwanie wzrostu napięcia.

Przykłady działań:

- zastosowanie technik uważności (np. koncentracja na odczuciach napływających ze zmysłów, skupienie się na swoim oddechu lub na odczuciach w ciele);
 - rozmowa o swoich uczuciach z nauczycielem lub rodzicem;
 - spędzenie czasu w cichym miejscu;
 - praktyka technik relaksacyjnych (np. ćwiczenia oddechowe).
- Światło czerwone = wysokie napięcie (wysoki poziom stresu).
Czerwone światło sygnalizatora oznacza *stop*. W kontekście strategii redukcji stresu czerwony kolor symbolizuje wysoki poziom napięcia, wymagający natychmiastowej interwencji. Podczas sytuacji kryzysowej nie potrafimy skoncentrować się na rozmowie ani zachowywać w sposób przemyślany i świadomy. Trudno wtedy nawet zrozumieć proste komunikaty, dlatego warto pamiętać o tym, aby szczególnie się skupić na komunikacji pozawerbalnej, ale też na ukojeniu ciała. W takiej sytuacji podstawowym zadaniem jest zadbanie o bezpieczeństwo dziecka z wysokim poziomem stresu, innych dzieci, a także własne bezpieczeństwo nauczyciela/opiekuna.

Przykłady działań:

- poszukiwanie natychmiastowego wsparcia od dorosłego;
- zastosowanie strategii radzenia sobie ze stresem, które wcześniej okazały się skuteczne (np. przypomnienie sobie spokojnego miejsca lub osoby, które pomagają czuć się bezpiecznie);
- udanie się do miejsca, w którym można się wyciszyć (moment interwencji wymaga natychmiastowego odizolowania; uczeń powinien zostać – w towarzystwie innego ucznia – skierowany do pielęgniarki, pedagoga, biblioteki, łazienki albo innego miejsca, w którym może się uspokoić).

Wykorzystanie sygnalizatora świetlnego jako metafory do nauczania dzieci o strategiach redukcji napięcia pomoże im zrozumieć własne emocje oraz nauczyć się, jak reagować na różne poziomy stresu. Ponadto wyposaży je w narzędzia, które ułatwią radzenie sobie ze stresem w rozmaitych sytuacjach.

Aby pomóc dzieciom zrozumieć, jak działamy w stresie i jakie strategie są wtedy pomocne, można – jako ćwiczenie wspierające – wykorzystać również poniższe opowiadanie.

Historia Tomasza

W pewnym małym miasteczku mieszkał chłopiec o imieniu Tomasz. Tomek interesował się wieloma tematami. Między innymi bardzo chciał wiedzieć wszystko o sygnalizatorach świetlnych, które widział na każdym skrzyżowaniu ulic. Tata chłopca był strażnikiem ruchu drogowego, więc często opowiadał Tomkowi o znaczeniu kolorów na sygnalizatorze.

Pewnego dnia Tomek poczuł się zestresowany z powodu zbliżającego się sprawdzianu w szkole. Tata postanowił więc wykorzystać kolory na sygnalizatorze, żeby pomóc synowi zrozumieć własne odczucia i poradzić sobie ze stresem.

– Zielone światło na sygnalizatorze oznacza, że wszystko jest w porządku – powiedział tata. – W twojej sytuacji kolor zielony symbolizuje twoje zdrowe codzienne nawyki, Tomaszku, czyli zdrowe jedzenie, wystarczająco dużo snu, ćwiczenia fizyczne i zabawę z przyjaciółmi. Chodzi także o działania podejmowane z wyprzedzeniem, czyli profilaktykę, która pomaga utrzymać niski poziom stresu. Kiedy wszystko jest w porządku, mamy najwięcej możliwości działań. Nasz umysł, nasze ciało i emocje są spokojne i uregulowane.

Tata zachęcił jeszcze syna do codziennej aktywności fizycznej. Chłopiec zaczął popołudniami ćwiczyć jogę dla dzieci. Poza tym pamiętał, żeby robić regularne przerwy na zabawę w trakcie nauki lub innych angażujących albo długotrwałych aktywności. I niebawem zauważył, że czuje się znacznie lepiej!

Wkrótce nadszedł dzień przed sprawdzianem. Tomek poczuł, że jego stres rośnie.

– Żółte światło na sygnalizatorze to sygnał ostrzegawczy – powiedział wówczas tata. – W twojej sytuacji kolor żółty oznacza, że musisz zwrócić uwagę na to, co się dzieje w twoim ciele, w twojej głowie i z twoimi emocjami. Możesz wtedy skorzystać z różnych znanych ci już sposobów samoregulacji, które pomogły ci wcześniej.

Po tych słowach chłopiec razem z tatą wykonał ćwiczenie oddechowe, a potem jeszcze mocno się przytulił do taty. Później spędził chwilę w cichym miejscu. Wtedy żółte światło zgasło.

Wreszcie nadszedł dzień sprawdzianu. Tomek poczuł duży stres.

– Kolor czerwony na sygnalizatorze to sygnał *stop* – powiedział tata. – W twojej sytuacji kolor czerwony oznacza, że jest potrzebna natychmiastowa interwencja, ponieważ twój mózg jest bardzo przeciążony. Tak jak samochód stoi, gdy się świeci czerwone światło, tak tobie może być trudno podejmować działania.

Odruchowe zachowanie może nie być korzystne dla ciebie i innych. Masz prawo je zmienić. Lepiej się zatrzymać, aby móc zadbać o siebie, następnie zorientować się w sytuacji i podjąć świadome działanie.

W szkole Tomek poszedł do swojego nauczyciela i opowiedział mu, jak się czuje. Razem zastosowali techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie. Tomek przypomniał też sobie o spokojnym miejscu, w którym czuł się bezpiecznie. Skoncentrował się na tych myślach, dzięki czemu po chwili poczuł się lepiej, spokojniej.

Dzięki odniesieniu do kolorów na sygnalizatorze świetlnym Tomek się nauczył, jak sobie radzić ze stresem, i napisał sprawdzian z uśmiechem na twarzy!

Spróbuj teraz narysować sygnalizator świetlny. Wspólnie się zastanowimy, co nam pomaga.

Dzięki wykorzystaniu prostego i zrozumiałego języka oraz metafory, która jest bliska codziennemu doświadczeniu, ta historia może być wspierającym narzędziem do nauczenia dzieci, jak rozpoznawać odczucie stresu i sobie z nim radzić.

3.6. Regeneracja

Ostatni kluczowy element w kontekście rozwijania umiejętności regulacji emocji to odpoczywanie. Chociaż wydaje się to niezwykle proste, to zarówno dzieci, jak i dorośli wpadają często w pułapkę odpoczynku, który nie regeneruje. Wielu z nas po męczącym dniu sięga po telefon z zamiarem przeglądania mediów społecznościowych *tylko przez 10 minut*, a godzinę później nadal to robimy. Podobnie dzieci i młodzież sięgają po telefon, aby zagrać w *jeszcze tylko jedną grę* lub obejrzeć *ostatni filmik*. Dzień kończymy wtedy z większym zmęczeniem, bólem oczu lub głowy, a od prawdziwej regeneracji jesteśmy daleko. Dlatego taką wagę ma edukowanie uczniów, jak naprawdę odpoczywać.

Aby właściwie wspierać dzieci w poszukiwaniu sposobów prawdziwej regeneracji, najlepiej zacząć od obserwacji. Spróbujmy przyjrzeć się, po jakich aktywnościach uczniowie są bardziej zrelaksowani, a które zajęcia powodują u nich większe napięcie. Warto także zachęcać dzieci, nawet te najmłodsze, do refleksji nad tym, co pomaga im wypocząć. Gdy zauważymy, że dziecko jest zrelaksowane i w dobrym nastroju, dobrze jest to skomentować (np. *Zauważyłam, że po kłótni z siostrą turlałeś się długo po dywanie. Wygląda na to, że taka aktywność pomaga ci się wyciszyć i uspokoić*). Starszych uczniów można zachęcać do wypróbowania różnych form relaksu i obserwowania, co pomaga im się zregenerować. Niektóre dzieci mogą twierdzić, że odpoczywają, kiedy grają na komputerze lub oglądają

filmy. Ważne jest, aby z otwartością podchodzić do wszelkich pomysłów oraz zachęcać uczniów do eksperymentowania w tym zakresie i zapisywania swoich spostrzeżeń.

Pamiętajmy, że prawdziwy odpoczynek jest kluczowy dla zdrowia i dobrostanu zarówno nauczycieli, jak i uczniów, oraz że zrozumienie, co naprawdę pomaga nam się zrelaksować, może wymagać uwagi i refleksji.

3.7. Nauczanie dzieci regeneracji

W wypadku dzieci w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym najlepiej zacząć od rozmowy o tym, co to znaczy odpoczywać i zregenerować się. Można poprosić uczniów, aby się zastanowili, co lubią robić, gdy czują się zmęczeni albo zestresowani, i jakie działania pomagają im się zrelaksować.

Aby wytłumaczyć dzieciom, jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa odpoczynek, można wykorzystać poniższą historię.

Historia o energicznym króliku Eryku

Dawno, dawno temu w malowniczym lesie pełnym zieleni i śpiewu ptaków mieszkał mały króliczek o imieniu Eryk. Słyszał on w całym lesie z tego, że był najbardziej energicznym i pracowitym króliczkiem, jakiego kiedykolwiek widziano. Od wschodu aż do zachodu słońca biegał z miejsca na miejsce, zbierał pożywienie, budował kryjówki i jeszcze pomagał przyjaciołom.

Jednak pewnego dnia Eryk poczuł się wyjątkowo zmęczony. Jego nogi zrobiły się ciężkie, a uszy opadły. Przyjaciele zauważyli, że coś jest nie tak.

– Słuchaj, Eryku – powiedział mądry stary żółw. – Nie możesz cały czas jedynie pracować i pomagać innym. Musisz nauczyć się także odpoczywać.

Eryk spojrział na żółwia z zaskoczeniem i odparł:

– Odpoczywać? Ale ja muszę pomagać wszystkim! Nie mam czasu na odpoczynek!

Żółw uśmiechnął się i wyjaśnił:

– Właśnie dlatego odpoczynek jest tak ważny, Eryku. Jeśli nie naładujesz swoich króliczych baterii, nie będziesz miał siły pomagać innym.

Eryk przemyślał sobie słowa żółwia i zdecydował, że spróbuje odpocząć. Cały następny dzień przeleżał na miękkiej trawie, słuchając śpiewu ptaków, i nawet

uciał sobie drzemkę w cieniu dużego dębu. Kiedy się obudził, poczuł się jak nowo narodzony króliczek! Jego nogi były lekkie, a uszy stały prosto. Eryk pobiegł do przyjaciół i z radością znów im pomógł, ale teraz robił to z nową energią i nowym zapałem.

W ten sposób Eryk nauczył się ważnej lekcji o tym, jakie znaczenie ma odpoczynek. Od tamtej pory nie tylko pracował ciężko, lecz także znajdował czas na relaks i regenerację. Dzięki temu był szczęśliwszy, zdrowszy i mógł być jeszcze lepszym przyjacielem dla wszystkich w lesie.

Na podsumowanie tej historii warto wyraźnie podkreślić, że odpoczynek jest równie ważny, jak praca, a ponadto że znalezienie czasu na relaks oraz regenerację powoduje, że jesteśmy bardziej efektywni, zdrowsi i ogólnie – szczęśliwsi w naszym codziennym życiu.

Kolejne proponowane ćwiczenie powinno pomóc dzieciom zrozumieć, że każde z nich może znaleźć własne sposoby na odzyskanie energii i radzenie sobie ze stresem w codziennym życiu.

Tworzenie listy regeneracji

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebne będą kartki i przyrządy do pisania. Poproś, aby na górze swojej kartki każdy napisał: *Moja lista regeneracji*. Zachęć dzieci, aby się zastanowiły i wskazały pięć działań, które pomagają im się zregenerować. Mogą to być różne aktywności, takie jak czytanie ulubionej książki, rysowanie, bieganie lub skakanie, słuchanie muzyki. Poproś dzieci, aby spisały albo narysowały te czynności na swojej kartce. Chętni mogą przedstawić swoją listę reszcie grupy. Aby im pomóc, zadawaj pytania pomocnicze (np. *Dlaczego te działania pomagają ci się zrelaksować?; Jak się czujesz, gdy je wykonujesz?*).

Zaproponuj, aby dzieci spróbowały wykonywać jedną aktywność ze swojej listy regeneracji w ciągu najbliższego tygodnia i zwróciły uwagę na to, jak się potem czują. Po upływie tygodnia wróć do tematu listy regeneracji i zapytaj uczniów, jak im poszło praktykowanie wybranego działania z listy (możesz zadać pytania pomocnicze, np. *Co się udało?; Czy są jakieś nowe rzeczy, które chciałbyś dodać do swojej listy?*).

Następne ćwiczenie można regularnie powtarzać, zwłaszcza w stresujących okresach, aby przypomnieć dzieciom o znaczeniu regeneracji. Wykorzystanie w codziennych rozmowach obrazowej metafory pomoże dzieciom lepiej zrozumieć i zastosować tę wiedzę w swoim życiu.

Ładowanie własnych baterii

Pokaż dzieciom telefon komórkowy lub rysunek telefonu i wyjaśnij, że podobnie jak telefon musi mieć naładowaną baterię, żeby działać, również my potrzebujemy „naładować swoje baterie” przez odpoczynek. Zapytaj, co się stanie, gdy bateria telefonu się rozładuje; czy telefon będzie działał; co trzeba zrobić, żeby telefon działał znowu. Przenieś tę analogię na ludzkie ciało i zapytaj, co nam pomaga „naładować baterię” (sen, jedzenie, zabawa), a co może ją „rozładować” (praca, stres, brak snu). Następnie pokaż wizualizację baterii z różnymi poziomami naładowania. Wyjaśnij, że podobnie jak bateria telefonu ma różne poziomy naładowania, my też możemy czuć się bardziej lub mniej „naładowani”. Na koniec rozdaj dzieciom kartki z listą codziennych aktywności, które mogą „ładować baterię” lub ją „rozładowywać”. Poproś, aby uczniowie odpowiednio przyporządkowali te aktywności („ładowanie baterii” lub „rozładowywanie baterii”).

3.8. Nauczanie nastolatków regeneracji

Nastolatki uczą się najlepiej przez bezpośrednie doświadczenie. Eksperymentowanie z różnymi metodami regeneracji oraz odpoczynku umożliwi im indywidualne odkrywanie, co się sprawdza w ich wypadku, a co – nie. Wiedza zdobyta samodzielnie jest bardziej przekonująca i trwałą niż wiedza teoretyczna przekazana podczas wykładu. Co więcej, aktywne uczestnictwo w procesie uczenia się zwiększa zaangażowanie i motywację uczniów. Samodzielne odkrywanie i eksperymentowanie pobudzają ciekawość i skutkują głębszym zrozumieniem tematu, co może prowadzić do trwałych zmian w nawykach uczniów.

Eksperymenty z regeneracją

Wyjaśnij uczniom, że przez tydzień będą eksperymentować ze swoimi nawykami dotyczącymi snu, relaksu i innych form regeneracji. Powinno to im pomóc zrozumieć, jak różne typy aktywności wpływają na ich samopoczucie i wydajność.

Następnie podziel uczniów na dwie grupy. Jedna grupa będzie się starała poprawić własne nawyki dotyczące regeneracji, a druga – grupa kontrolna – będzie kontynuowała swoje zwyczaje w tym zakresie.

Zadania dla grupy prowadzącej eksperyment:

- wydłużenie czasu snu co najmniej o 1 godzinę;
- codzienne ćwiczenia relaksacyjne (np. medytacja, głębokie oddychanie) co najmniej przez 15 minut;

- wyeliminowanie ekranów (telewizor, komputer, telefon) co najmniej na godzinę przed snem;
- codzienne zapisywanie własnych odczuć i obserwacji w dzienniku (odczucia, samopoczucie, poziom energii i zdolność koncentracji).

Zadania dla grupy kontrolnej:

- kontynuowanie dotychczasowych nawyków związanych ze snem i odpoczynkiem;
- codzienne zapisywanie własnych odczuć i obserwacji w dzienniku (odczucia, samopoczucie, poziom energii i zdolność koncentracji).

Po tygodniu zachęć uczniów do dyskusji na temat tego, co zaobserwowali i czego się nauczyli podczas eksperymentu. Możesz ich poprosić o podzielenie się obserwacjami, a potem wskazanie różnic między poszczególnymi osobami. Następnie omówcie, jakie strategie regeneracji okazały się najbardziej efektywne i dlaczego. Na koniec zachęć uczniów do refleksji nad tym, jak mogą zastosować te wnioski w swoim codziennym życiu.

Powyższe zadanie może być wstępem do innych tego typu projektów, które można zaproponować nastolatkom. W ich wieku ważne są doświadczenie, samodzielność i możliwość zajęcia własnego stanowiska. Odpowiednio zaplanowane ćwiczenia pomogą w rzeczowej rozmowie dotyczącej nawyków młodych osób (i nie tylko), które mogą być pomocne w prowadzeniu higienicznego trybu życia, wzmacniającego równowagę wewnętrzną, oraz w podejmowaniu skutecznej samoregulacji. Uczniowie mogą sami przygotowywać materiały do dyskusji (wspólnie można zweryfikować rzetelność internetowych źródeł wiedzy), formułować wnioski dotyczące doświadczeń własnych i rówieśników czy projektów – obserwacji (przykładowe tematy: zależność pomiędzy jakością i długością snu a używaniem telefonów komórkowych późnym wieczorem; utworzenie listy przegryzek pomagających w koncentracji i nauce; występowanie motywacji do podejmowania aktywności a odżywianie się; skuteczność podejmowanych sposobów regeneracji).

Z perspektywy nastolatków ważne będzie przekonanie się, że wiele działań mających na celu rozładowanie napięcia jest przecenianych i przeciwnie – wiele jest niedocenianych. Przykładowo większości uczniów aktywność sportowa kojarzy się ze zmniejszaniem stresu, jednak uczestniczenie w zajęciach z dyscyplin opartych na silnej rywalizacji, a nawet tylko ich oglądanie, może wzmacniać napięcie. Nie we wszystkich środowiskach za atrakcyjne może być uważane spacerowanie, ale może się takim okazać wyprowadzanie na spacer zwierząt ze schroniska w ramach punktowanego wolontariatu. Czasem podjęcie działania może wynikać z zupełnie innej motywacji. Jest ona ważna, aby powtarzać dane działanie.

W wyniku powtarzalności zaczną być odczuwana zmiana, co wpłynie na podtrzymanie nowo tworzonego nawyku.

Dzięki takim ćwiczeniom nastolatki zdobywają doświadczenie, jak odpoczynek i regeneracja wpływają na ich codzienne życie. Poprzez własne zaangażowanie się i refleksję uczą się, że regeneracja nie jest aktywnością, na którą trzeba zasłużyć, tylko kluczowym elementem utrzymania zdrowia i dobrej wydajności.

4. Stres u osób dorosłych

4.1. Rola nauczyciela, rodzica i opiekuna

Zrozumienie mechanizmu stresu i nauczenie się, jak sobie z nim radzić, to proces. Dzieci potrzebują w nim przewodnika i wsparcia. Stworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska – zarówno w domu, jak i w szkole – pomoże dzieciom poczuć się bezpiecznie, dzięki czemu w spokojnej atmosferze będą uczyć się dostrzegać, jak objawia się ich stres i jakie stresory na nie działają.

Uczenie się, jak radzić sobie ze stresem, odbywa się w relacji z drugim człowiekiem, dlatego tak ważne jest, aby nauczyciele, opiekunowie i rodzice dbali też o własną regulację, a nie tylko poświęcali czas na poszerzanie świadomości dziecka. Dzieci uczą się często przez obserwację dorosłych obecnych w ich życiu. Nauczyciele i opiekunowie mogą ponadto dawać praktyczne przykłady z własnego doświadczenia i w ten sposób modelować u dzieci zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem.

Podejmowanie psychoedukacji na temat radzenia sobie ze stresem jest ważne również z innego powodu. Dzięki takim zajęciom dzieci poczują się bezpiecznie w relacji, więc nie będą miały oporów, aby zgłosić się do nauczyciela, kiedy się znajdą w kryzysie. Co więcej, nauczyciele często pierwsi zauważają zmiany w zachowaniu dziecka, które mogą wskazywać na kłopoty spowodowane stresem lub inne problemy zdrowia psychicznego, a wczesne rozpoznanie prowadzi do szybszej interwencji i udzielenia wsparcia.

Rola nauczyciela, rodzica lub opiekuna w procesie radzenia sobie uczniów ze stresem jest wielowymiarowa i złożona. Przez edukację, wsparcie i modelowanie zachowań dorośli mogą pomóc dzieciom nie tylko zrozumieć, co to jest stres, lecz także nauczyć je skutecznych sposobów radzenia sobie z nim. Te umiejętności będą im służyły przez całe życie, pomogą im z większą odpornością i elastycznością stawiać czoło wyzwaniom.

4.2. Poznanie własnych sygnałów stresu i stresorów

Rozpoznawanie stresorów, które na nas działają, i indywidualnych sygnałów stresu prowadzi do większej samoświadomości. Zrozumienie, co konkretnie wywołuje stres oraz jakie są nasze objawy i reakcje na niego, umożliwia szybką interwencję. Dzięki temu można uniknąć długotrwałego napięcia i jego potencjalnie szkodliwych skutków dla zdrowia, takich jak zaburzenia snu, problemy z układem krążenia lub układem odpornościowym.

Jeśli nie dostrzegamy sygnałów stresu, możemy przeoczyć narastające napięcie aż do momentu, gdy staje się ono przytłaczające. To może prowadzić do wybuchów złości, lęków, depresji i innych poważnych problemów zdrowotnych. Wczesne rozpoznanie stresora i reagowanie na niego pomaga zapobiegać takim skutkom.

Dzieci są szczególnie wrażliwe na napięcie, które odczuwają osoby im bliskie. Łatwo wtedy o „zarażenie się stresem”, dlatego tak ważne jest, aby wszyscy opiekunowie szczególnie dbali o własne zdrowie psychiczne.

4.3. Własna regeneracja

Odpoczynek i regeneracja są kluczowymi elementami zdrowego oraz zrównoważonego stylu życia. Jednak dla wielu nauczycieli i rodziców znalezienie czasu na własny odpoczynek i relaks może być wyjątkowo trudne.

Nauczyciele borykają się często z wyjątkowym poziomem stresu, wynikającym z wielu obowiązków, takich jak przygotowywanie lekcji, ocena prac uczniów, spotkania z rodzicami i administracją szkoły oraz dostosowywanie się do różnych stylów uczenia się uczniów. Poczucie odpowiedzialności za edukację i rozwój młodych umysłów jest ogromne, co może prowadzić do chronicznego stresu.

Nauczyciele pracują nierzadko w większym wymiarze godzinowym, niż przewiduje norma czasu pracy. Sprawdzanie zadań uczniów, planowanie lekcji i uczestniczenie w dodatkowych zajęciach lub spotkaniach może znacznie wydłużyć dzień pracy. To skutkuje ograniczeniem czasu na odpoczynek i regenerację, a także na inne ważne aspekty życia, takie jak przebywanie z rodziną albo realizowanie własnych pasji.

Co więcej, praca z uczniami może być emocjonalnie wyczerpująca. Nauczyciele muszą często dostosowywać się do różnorodnych potrzeb emocjonalnych swoich uczniów, co może prowadzić do wypalenia zawodowego, jeśli odpowiednio nie zadbają o własne potrzeby emocjonalne.

Dodatkowo oczekiwania społeczne, wynikające między innymi z obowiązku realizacji podstawy programowej, presji na osiągnięcia uczniów, wymogu odpowiedniego wsparcia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi czy kontaktów z opiekunami uczniów, mogą jeszcze zwiększyć poziom stresu. Wysokie standardy oraz presja na wyniki mogą prowadzić do poczucia, że praca nauczyciela nigdy się nie kończy, co utrudnia psychiczne odcięcie się od obowiązków zawodowych.

Odpozynek i regeneracja są kluczowe dla zdrowia i dobrostanu każdego człowieka, a w wypadku nauczycieli mogą być szczególnie trudne do osiągnięcia. W ostatnich latach, zwłaszcza w okresie pandemii, nauczyciele musieli się dostosować do nowych metod nauczania, takich jak nauczanie zdalne. Te nagłe zmiany skutkowały dodatkowymi wyzwaniami i stresem. Rozpoznanie i zrozumienie tych wyzwań jest najważniejsze dla opracowania strategii i systemów wsparcia, które mogą pomóc nauczycielom w znalezieniu równowagi i odzyskaniu energii, tak potrzebnej w ich istotnej roli kształtowania przyszłych pokoleń.

Jak sygnalizowaliśmy to w części niniejszego opracowania dotyczącej tematu regeneracji dzieci i młodzieży, także osoby dorosłe powinny znaleźć czas, aby zająć się swoją regeneracją. Stworzenie własnej listy aktywności, które pomogą „naładować baterie”, może być trudnym zadaniem (zwłaszcza jeśli podniesiemy sobie poprzeczkę i spróbujemy wypisać np. aż piętnaście sposobów, które mogą nam pomóc w zwiększeniu poziomu energii).

4.4. Psychoedukacja rodziców i opiekunów

W prowadzeniu psychoedukacji rodziców i opiekunów konieczna jest przede wszystkim spora dawka łagodności. Presja i oczekiwania względem rodziców najczęściej ich nie wesprą, a jedynie dołożą im stresu. Dlatego warto wykazać się empatią i zrozumieniem, jak silny jest często poziom stresu, który towarzyszy im na co dzień.

Zamiast stawiać diagnozę, warto zadawać pytania otwarte, które pozwolą rodzicom wyrazić swoje myśli i uczucia. Dzięki unikaniu języka naukowego i podawaniu przykładów z życia możemy znaleźć z rodzicami płaszczyznę dialogu i dać im poczucie autentycznego zrozumienia.

W ramach prowadzonej psychoedukacji warto, tak samo jak w kontaktach z uczniami, poruszyć temat sygnałów stresu i stresorów. Zachęcanie rodziców do przyglądania się własnym sygnałom stresu oraz do wspólnego z dzieckiem szukania sygnałów stresu i pomysłów na radzenie sobie z nim to ważne zadanie

nauczyciela, które może być uzupełnieniem pracy z dziećmi. Dzięki temu wiedzę omawianą w szkole uczniowie będą mogli zastosować również w domu.

Warto także pamiętać o zachowaniu poufności (konieczność ochrony danych osobowych) w kontaktach z rodzicami, a w wypadku gdy sytuacja jest poważna, o poleceniu im profesjonalnej pomocy, takiej jak porada psychologa/terapeuty. Należy wówczas podać rodzicom informacje, gdzie mogą znaleźć odpowiednie wsparcie. Podobnie jak w przypadku sygnałów stresu, miejmy na względzie, że każda rodzina i każde dziecko są inne, więc nasze wskazówki wymagają dostosowania do konkretnych potrzeb. Bardzo ważne i wspierające są wykazywanie zrozumienia i empatyczne nastawienie, a także gotowość do współpracy z rodzicami na rzecz dobra dziecka.

Podsumowanie

Stres towarzyszy codzienności uczniów i nauczycieli, także w życiu pozaszkolnym. Dzięki poznawaniu mechanizmów, które oddziałują na nas samych, z czasem łatwiej dostrzec ich działanie i wpływ na otoczenie – innych uczniów, a także osoby dorosłe.

Wbrew obiegowej opinii warto oswajać stres, rozmawiać o nim i widzieć w nim nie tylko obciążenie, lecz także sprzymierzeńca. Pod jego wpływem podejmujemy wiele skutecznych, trafnych i szybkich zachowań. Pamiętajmy, że do działania i rozwijania kreatywności potrzebna jest mobilizacja, pewien rodzaj reakcji na stresor.

Jeśli przyglądamy się własnym reakcjom na pojawiające się różne stresory, łatwiej jest nam zrozumieć, że często tzw. trudne zachowania uczniów to nic innego jak ich sposób na opanowanie doświadczanego napięcia, więc być może jako nauczyciele jesteśmy świadkami próby wyregulowania swojego stanu przez dziecko. Takie zachowania mogą być skuteczne w zakresie dążenia do równowagi, ale na przykład nieakceptowalne społecznie (jak bicie, wyzywanie, zabieranie rzeczy, trzaskanie drzwiami lub inne przejawy agresji). Ponieważ przebywamy wspólnie z uczniami przez wiele godzin, warto podjąć się – z korzyścią dla wszystkich – wypracowania i wzmocnienia nawyków adekwatnego zachowania w sytuacji zwiększającego się napięcia. Warto to zrobić w ramach całej społeczności szkolnej, tj. omówić metodę z gronem pedagogicznym, przedstawić wypracowaną koncepcję radzie rodziców i zaprosić ich do współpracy. Spójne i wspólne oddziaływania mogą korzystnie wpłynąć nie tylko na samych uczniów, lecz także

na ich otoczenie, które jeśli zacznie pracować nad własnymi nawykami, również będzie się zmieniało.

Poszczególne kroki samoregulacji warto najpierw przećwiczyć na sobie i dopiero wtedy wdrażać je u innych. Jesteśmy wtedy odbierani jako autentyczni, nasze działania są spójne z przekazem, a ponadto możemy podzielić się cennymi i często motywującymi własnymi spostrzeżeniami. Z rekomendacji doktora Roberta Porzaka dotyczących oddziaływań profilaktycznych wynika, że wychowawca może być atrakcyjny jako osoba przekazująca elementy psychoedukacji nie tylko dla młodszych uczniów. Jeśli nauczyciel zadba o szczerze rozmowy z uczniami, to zaplanowane zajęcia rozwijające ich kompetencje miękkie także będą efektywne.

Zajęcia dotyczące oswojania stresu mogą zostać zaplanowane w ramach działań dla jednego oddziału klasowego albo być elementem działań przewidzianych w realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego. Odporność psychiczna kształtuje się poprzez doświadczanie, konfrontowanie się z różnymi sytuacjami. Kluczowe jednak jest to, aby te sytuacje nie były dla dzieci za trudne, czyli aby wyzwania i okazje do mierzenia się ze stresem były adekwatne do możliwości dzieci. Niezmiernie ważne jest nastawienie nauczycieli na to, aby wzmacniać sposoby wykorzystania zasobu, jakim może być odczuwany dobry stres, oraz wspomagać metody regulacji i regeneracji podczas sytuacji stresowych. Dzięki temu zajęcia z uczniami będą efektywne.

Kolejne etapy oswojania stresu warto zaplanować na wiele miesięcy. Można zaaprobować do współpracy rodziców i opiekunów uczniów, a także innych nauczycieli (np. wychowania fizycznego).

Nauczyciele skoncentrowani na realizacji zadania mogą za cel swojego postępowania wziąć modelowanie u uczniów odpowiedniego podejścia do tematyki stresu. Ważne są nie tylko komunikaty świadome, które przekazujemy uczniom, lecz także nasza postawa, mowa ciała lub wymiana zdań pomiędzy pracownikami szkoły.

Początkowo zadaniem osoby dorosłej jest nie tylko kierowanie procesem edukacyjnym (nauczanie, czym jest stres, jak go rozpoznawać, jak identyfikować stresory), lecz także wspieranie dzieci i młodzieży w stosowaniu odpowiednich działań (kiedy w sytuacji wzrastającego poziomu napięcia uczniowie jeszcze nie będą skuteczni w samodzielnym kontrolowaniu i regulowaniu stresu). Wykorzystaniu adekwatnych metod radzenia sobie ze stresem i przyzwyczajaniu do nich uczniów powinno równocześnie towarzyszyć pogłębianie ich wiedzy

na ten temat. Jeśli uczniowie poznają metody działania i przekonają się, że są one efektywne, to pomoże ich zmotywować i zachęcić do rozwijania własnych umiejętności w zakresie postępowania z odczuwanym stresem.

Kształtowanie środowiska szkolnego z dobrym klimatem będzie wymagać kolejnych kroków. Warto więc wziąć spokojny i głęboki wdech, sprawdzić stan swojego ciała i zacząć planować działania zawodowe w oswojaniu stresu.

Polecane materiały

Polecamy następujące publikacje, nagrania i materiały umieszczone na portalach internetowych.

Więcej o metodzie Self-Reg

Shanker S., Barker T., (2016), *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa: Mamina.

Pierwsza wydana w Polsce książka popularnonaukowa o metodzie Self-Reg, napisana przez jej twórcę. Opisuje m.in. pięć obszarów samoregulacji. Zawiera oddzielną część poświęconą nastolatkom.

Shanker S., (2019), *Samoregulacja w szkole. Spokój, koncentracja i nauka*, Warszawa: Mamina.

Publikacja twórcy metody Self-Reg, która koncentruje się na opisie i wykorzystaniu pięciu obszarów samoregulacji w środowisku szkolnym.

Jak radzić sobie z emocjami, czyli o bestsellerowej serii „Self-Regulation”, <https://znakemotikon.pl/blog/bestsellerowa-seria-self-regulation-jak-radzic-sobie-z-emocjami/> [dostęp: 25.07.2024].

Informacje na temat serii książek opisujących metodę Self-Reg, przeznaczonych dla rodziców i nauczycieli.

The MEHRIT Centre, <https://self-reg.ca/> [dostęp: 25.07.2024].

Strona internetowa The MEHRIT Centre, założonego przez prof. Stuarta Shankera. Znajdują się na niej informacje, artykuły, infografiki i nagrania dotyczące koncepcji samoregulacji (w języku angielskim).

Nagranie: *Self-reg – dr Stuart Shanker – rozmowa dr Marzeny Żylińskiej*, <https://www.youtube.com/watch?v=dNVeE9Wo72M> [dostęp: 25.07.2024].

Prof. Stuart Shanker daje wskazania dla nauczycieli, w jaki sposób pracować z uczniami metodą Self-Reg i jak postrzegać zachowania uczniów będące często wynikiem reakcji na stres.

Inne informacje dotyczące zagadnienia stresu

Heszen I., (2013), *Psychologia stresu*, seria *Akademia Psychologii*, Warszawa: PWN.

Publikacja prof. Ireny Heszen od lat badającej i opisującej w psychologii zjawisko stresu oraz jego oddziaływanie na człowieka.

Sęk H., Cieślak R., (2016), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Warszawa: PWN. Opis wyników badań oraz teorii polskich i zagranicznych badaczy dotyczących efektów udzielanego wsparcia osobom doświadczającym trudnych sytuacji i w ich wyniku wysokiego poziomu stresu.

Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., (2022), *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Samopomocowa publikacja dla nastolatków, zawierająca wiele wzmacniających ćwiczeń i informacji.

Sapolsky R., (2017), *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, seria *Biblioteka Psychologii Współczesnej*, Warszawa: PWN.

Niezwykle interesująca książka opisująca oddziaływanie stresu na człowieka w ujęciu psychologii, neurologii, immunologii i endokrynologii.

Nagranie *Dr. Stuart Shanker – Self-Regulation*, <https://www.youtube.com/watch?v=84GHcfzXsmw> [dostęp: 25.07.2024].

Rola podwzgórza w samoregulacji, przedstawiona w kontekście konkretnych mechanizmów stosowanych przez dzieci. Omówione założenia metody Self-Reg.

Kanał Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, <https://www.youtube.com/@StrefaPsycheUniwersytetuSWPS/search?query=stres> [dostęp: 25.07.2024].

Podcasty i nagrania przygotowane przez Uniwersytet SWPS w ramach projektu Strefa Psyche, dotyczące stresu, radzenia sobie z nim, także stresu u dzieci.

Zakładka *Badania naukowe* na stronie internetowej Polskiego Instytutu Mindfulness, <https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/badania-naukowe/> [dostęp: 25.07.2024].

Informacje o skuteczności praktyk uważności w przypadku odczuwania objawów stresu.

Stres egzaminacyjny. Materiały dla uczniów, rodziców i nauczycieli, <https://cke.gov.pl/egzamin-osmoklasisty/stres-egzaminacyjny-materialy-dla-uczniow-rodzicow-i-nauczycieli/> [dostęp: 25.07.2024].

Propozycje scenariuszy lekcji, poradniki i narzędziownik z zaleceniami skierowanymi szczególnie do ośmioklasistów, maturzystów i rodziców. Informacje konkretne i praktyczne, przygotowane przez Centralną Komisję Egzaminacyjną.

Bibliografia

Delahooke M., (2021), *Co kryje zachowanie?*, Gdańsk: Harmonia.

Delahooke M., (2022), *Jak zrozumieć dziecko? Wpływ ciała i umysłu na dziecięce emocje i zachowania*, Warszawa: Samo Sedno.

Heszen I., Sęk H., (2008), *Zdrowie i stres*, [w:] Strelau J., Doliński D. (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Porzak R. (red.), (2019), *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce*, Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.

Shanker S., Barker T., (2016), *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa: Mamaniana.

