

# ARTYKUŁY PEDAGOGA I PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

09.04.2021 16:51



Czy chciałbyś być dzieckiem we współczesnym świecie? Takie pytanie usłyszeli dorośli na spotkaniu rodziców w jednej z polskich szkół. Prawie zawsze odpowiadali „za nic!”. Gdy poproszono ich o wyjaśnienie, mówili: „Dzisiejszy świat jest zbyt stresujący dla dzieci”. To prawda. Czasy się zmieniły i świat się zmienił. Dzieciństwo również uległo zmianie. Dla większości dzieci stres jest nieodłączną częścią życia. Wysokie oczekiwania, naciski, aby szybciej wydorosnąć, współzawodnictwo, życie w rodzinie porozrywanej wewnętrznymi konfliktami to tylko niektóre wyzwania, które mocno przekraczają wytrzymałość małych umysłów i ciał dzieci. Zdrowe nawyki kontrolowania stresu można zacząć kształtować już w dzieciństwie. Dzieci, które

wcześnie nauczą się rozpoznawać i kontrolować stres, mają szansę na życie szczęśliwe i zdrowe. Rozwijanie umiejętności dbania o siebie jest w tym przypadku kluczowa i w dużej mierze wymaga pomocy osób dorosłych. Co stresuje moje dziecko? - to infografika, która stanowi wstęp do refleksji nad obszarami życia, które mogą być dla dziecka mocno stresujące. Spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytania: Ile obszarów z życia mojego dziecka jest dla niego obciążających? Jak często doświadcza tych trudności? Jak reaguje? Jak długo trwa taka sytuacja?. Szczera odpowiedź, uważna refleksja może być początkiem skutecznej pomocy dziecku już w środowisku rodzinnym. Powodzenia!.