

## Wnioski po warsztatach szkolnych

Młodzież naszej szkoły uczestniczyła w Ogólnoszkolnych Warsztatach wychowawczych nt. „**Stres – Wróg czy Przyjaciół? Jak utrzymać go pod kontrolą?**”. Celem tych zajęć było zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem przez młodzież w różnych sytuacjach życiowych; wzrost wiedzy uczniów nt. istoty stresu, jego objawów i uwarunkowań, zrozumienie pozytywnych i negatywnych skutków stresu oraz ich wpływ na zdrowie i kondycję psychofizyczną oraz kształtowanie umiejętności redukcji napięcia emocjonalnego.

I chociaż warsztaty szkolne już za nami to stres będzie uczniom towarzyszył prawdopodobnie do końca zmagania rozwojowych, niestety, nie tylko tych związanych ze szkołą, ale całym życiem.

Ze stresem można jednak sobie poradzić. Bowiem stres, to po prostu sytuacja trudna, która stawia przed każdym nowe wymagania, a przez to zmusza do wysiłku. W zetknięciu z nią, człowiek nie może zastosować wypróbowanych wcześniej sposobów reagowania. Stres nie musi być wrogiem. To od nas zależy czy będzie nas paraliżował, czy mobilizował do zmian i szukania nowych rozwiązań, a przez to będzie pożyteczny.

Tak naprawdę stres, zdenerwowanie i niepokój bardziej zależą od tego, co dzieje się w naszej głowie, niż od tego, co się dzieje wokół nas. To bowiem od nas zależy czy daną sytuację postrzegam jako zagrażającą czy nie. Ponieważ człowiek nie ma gotowych schematów zachowania się, doznaje uczucia napięcia, zagubienia, nie wie jak zareagować.

Ponieważ radzenia sobie ze stresem można jednak nauczyć się, tak samo jak chodzenia, mówienia czy pisania dlatego warto podejmować takie próby. Jest to umiejętność zdobywana w toku doświadczenia życiowego. Grunt pod nią przygotowują rodzice i inne ważne w życiu naszych dzieci osoby. Jesteście Państwo modelami zachowania się w trudnych sytuacjach. Przekazywane przez Was (świadomie lub nieświadomie) własne reakcje na stres są przez dzieci naśladowane. Jeśli od najwcześniejszych lat „wpisujecie” w dzieci zaradność, wiarę w siebie lub przeciwnie – niepewność i brak zaufania do swoich możliwości, w przyszłości jest to elementem oceny sytuacji, który decyduje o przeżywaniu jej jako stresowej lub nie. U progu dorosłości każdy młody człowiek ma już własne strategie radzenia sobie ze stresem, ale nadal możliwe jest ich udoskonalanie. Warto to czynić, bo stres jest współodpowiedzialny za samopoczucie człowieka, a nie da się go uniknąć. Można się na niego przygotować, tak, aby był jak najmniejszym obciążeniem. Zachęcamy Państwa do wspierania własnych dzieci, okazywania im swego zainteresowania sytuacjach trudnych oraz do refleksji nt., jak sami Państwo radzicie sobie ze stresem, bo swoim zachowaniem programujecie własne dzieci.

Magdalena Zabiega – pedagog szkolny