BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 50 GRUDZIEŃ, STYCZEŃ, LUTY 2024/2025

Niezapominajka

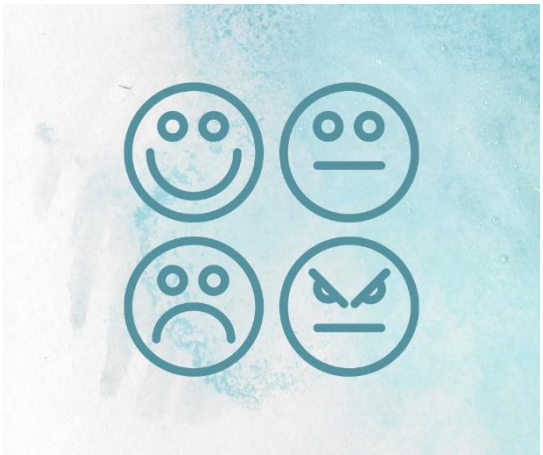
Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci

z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”

w Białymstoku

Święta coraz bliżej, natłok pracy, nerwów, zmartwień nie pomaga w tworzeniu świątecznej atmosfery. Dlatego w tym numerze skupimy się na dwóch ważnych elementach. Jak jako rodzic radzić sobie z narastającym stresem oraz jak możemy zaaktywizować nasze pociech do działania i rozwijać jego koncentracje.

Mam dość! – co możesz zrobić dla siebie, by zażegnać rodzicielski stres?



Stres jest nieuniknionym zjawiskiem pojawiającym się w życiu każdego z nas. Bez względu na wiek, doświadczamy nieprzyjemnych sytuacji, do których nasz organizm musi się przystosować i przyjąć "nową taktykę postępowania".

Zanim to jednak nastąpi i w pełni zaadaptujemy się do nowej sytuacji, zwiększa się w naszym ciele wydzielanie adrenaliny, co pociąga za sobą szereg skutków.

Stres we krwi

To właśnie przez nadmiar tego hormonu we krwi możemy czuć **przyspieszone bicie serca, większą niż zwykle potliwość, wychłodzone dłonie i stopy, problemy ze strony układu pokarmowego, w postaci bólu brzucha lub nudności, a także drżenie mięśni i nagłą suchość w ustach**. Obok fizycznych objawów, stres daje o sobie znać także w postaci zmian w psychice. Na pewno znane jest Ci pojawiające się w sytuacji stresu **negatywne myślenie, obniżone poczucie własnej wartości, trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji**.

W życiu każdego z nas pojawia się mnóstwo stresujących sytuacji, żyjemy w świecie, który nas nie oszczędza. Także i to, co wydawać by się mogło czymś naturalnym i zarazem wspaniałą rolą do odegrania w życiu – rodzicielstwo – przysparza nam wiele napięć. Choć rodzina dla wielu z nas jest najważniejszą wartością, życie rodzinne może być niezwykle stresujące. Jednym ze stresorów coraz częściej staje się, zwłaszcza dla młodych rodziców, **opieka nad małym dzieckiem**. I okazuje się, że stare powiedzenie głoszące, że „małe dzieci – mały kłopot" nie zawsze się sprawdza.

Poza zupełnie nowymi obowiązkami, związanymi z pielęgnacją i opieką nad dzieckiem, często w głowach młodych rodziców pojawia się wiele pytań dotyczących szeroko rozumianego wychowania. Kiedy i jak stawiać dziecku granice? Jak powstrzymywać się przed chęcią wymierzenia klapsa? Co zrobić, gdy dziecko jest niegrzeczne? Jak radzić sobie z codziennym stresem tak, aby nie odbijał się on na dziecku? Jak przezwyciężyć zmęczenie i złość?

Wdech, wydech – relaksuj się!

Wydaje się, że relaks jest bardzo prosty do osiągnięcia, okazuje się jednak, że często mamy problem z wypoczynkiem. I choć każdy z nas ma inne potrzeby w tym zakresie, relaks nie musi być trudną sztuką. Dobrze jest **wypracować sobie swoje, skuteczne metody**. Na początek znaleźć chwilę na słuchanie spokojnej muzyki, porozmawiać z bliską osobą przez telefon, przeczytać kilka stron ciekawej książki, wybrać się na krótki spacer lub po prostu pomalować sobie paznokcie.

Czasami pomaga też **rozmowa prowadzona z samym sobą**. Kiedy wypowiemy na głos, co nam przeszkadza lub nas złości, mamy możliwość, by spojrzeć na problem z innej strony. Pomocną techniką może być także **sporządzenie listy spraw**, które są szczególnie nas drażnią. Następnie warto uporządkować je od najbardziej do najmniej irytujących. Napisane obok każdej sprawy wyjaśnienie, dlaczego nam przeszkadza, może uzmysłowić, z jakim faktycznie problemem się zmagamy.

Pozwól sobie pomóc

Poważną przeszkodą, która bardzo utrudnia wypoczynek młodym rodzicom, jest brak czasu. Nie odkryjemy tu Ameryki, mówiąc, że młodzi rodzice, a zwłaszcza matki, są często bardzo przeciążone obowiązkami, a nowa sytuacja związana z pojawieniem się kolejnego członka rodziny wymaga przystosowania się. Ważne jednak jest, aby przeżywając trudności, pozwolić sobie pomóc.

Przede wszystkim pozwól, by **inne osoby z rodziny lub z grona znajomych** od czasu do czasu odciążyły cię w domowych obowiązkach. Jeżeli najbliżsi nie garną się do opieki nad twoim dzieckiem, spróbuj z nimi szczerze i spokojnie porozmawiać i poproś o pomoc. Często znajomi bądź rodzina nie chcą wtrącać się w twoje sprawy i dopóki wyraźnie ich o to nie poprosisz, być może nie będą czuli się potrzebni. Drobne niedomówienia często bywają wstępem do poważnych problemów!

Jeżeli już uda się znaleźć osobę, która zechce pomóc, zaufajcie jej i w tej krótkiej chwili odpoczynku zajmijcie się TYLKO I WYŁĄCZNIE SOBĄ. Młode mamy często nie potrafią oderwać myśli od domowych spraw, a w rzadkich chwilach odpoczynku zaczynają sprzątać lub prać. A więc, droga mamo, nie doprowadzaj wtedy mieszkania do porządku, tylko zrób to, na co faktycznie masz ochotę. Dla twojego dziecka ważniejszy będzie twój uśmiech na twarzy i bijący od Ciebie spokój, niż powieszone firanki czy odkurzona kanapa w salonie.

W trakcie odpoczynku ważne jest rozluźnienie mięśni. Okazuje się bowiem, że żyjąc w ciągłym i silnym stresie, nawet w trakcie snu nie jesteśmy w stanie całkowicie pozbyć się napięcia ze swego ciała. Podczas krótkiej chwili wypoczynku w ciągu dnia staraj się rozluźniać po kolei wszystkie partie mięśni. W tym celu połóż się na łóżku lub podłodze i zaczynając od stóp, powoli powtarzaj w myślach: „Rozluźniam prawą stopę, rozluźniam prawą stopę…". Powtarzając kilkakrotnie każdą sekwencję, wczuj się w swoje ciało i pozwól, by rzeczywiście się rozluźniło. Po takim ćwiczeniu usiądź i powoli pokręć szyją – pięć wolnych skrętów w prawo, następnie pięć w lewo. Następnie siądź i delikatnie pochyl głowę do przodu. Pozwól, by krew dopłynęła do mózgu. Potem weź trzy głębokie wdechy nosem i wypuszczaj powietrze ustami. A po tym wszystkim uśmiechnij się do siebie!

Zrozumieć emocje

Cenną umiejętnością jest także mówienie o swoich emocjach i o emocjach własnego dziecka. Sztuka nazywania emocji to ważny krok prowadzący do rozmowy o nich nawet z bardzo małym dzieckiem. Staraj się nazywać emocje, które przeżywa dziecko, tak, by umiało je ono z czasem określić samodzielnie. Spróbuj powiedzieć na przykład: „Widzę, że jesteś zły/smutny. Jednak jestem obok ciebie i zawsze możesz się do mnie przytulić." Jeżeli twoje dziecko wpada w furię, staraj się nie denerwować tym aż tak bardzo. Upewnij się, że dziecko jest bezpieczne, że cię widzi i w razie czego możesz do niego szybko podejść. Jeżeli przerazi lub rozzłości cię widok rozwścieczonego dziecka, ono na pewno uzna, że faktycznie dzieje się coś strasznego, będzie się bać i złościć jeszcze bardziej. Twoja spokojna twarz i łagodny głos z pewnością będą bardziej przydatne w uspokojeniu dziecka.

Na koniec ważna informacja: pamiętaj, że nie jesteś jedyną matką lub ojcem, którzy odczuwają trudności w opiece nad dzieckiem. Twoje trudne doświadczenia są bardzo dobrze

znane innym rodzicom i nie myśl, że tylko ty odczuwasz zmęczenie. Być może kontakt z innymi rodzicami stanie się dla ciebie świetną okazją do rozwiązania tego, co cię dręczy.

Po co dzieciom ćwiczenie uważności?

Nasze dzieci dorastają w czasach, w których poziom stymulacji i stresu nieustannie wzrasta. Rośnie też niestety liczba dzieci diagnozowanych z ADHD, depresją, niepokojem, zaburzeniami jedzenia.

Naturalną konsekwencją zwiększonego poziomu stymulacji i stresu są **kłopoty ze snem, koncentracją, problemy żołądkowe, uczucie ciągłego niepokoju i bezustannej gonitwy myśli.** Jak to zatrzymać? Odpowiedzią na to pytanie jest uważność (inaczej mówiąc mindfulness), czyli jedna z najskuteczniejszych metod koncentracji i radzenia sobie ze stresem.

W wielu krajach ćwiczenia uważności wprowadzono do szkół i efekty są wspaniałe: dzieci mają wyższy poziom koncentracji, zmniejszył się poziom stresu i polepszyły się wzajemne relacje między nimi. Dzieci lepiej potrafią powstrzymywać się od impulsywnych reakcji, są bardziej empatyczne i życzliwe dla innych.

Z kolei naukowe badania wykazują, że praktyka uważności obniża stres związany z rodzicielstwem. **Uważny rodzic nie daje się ponieść emocjom i nie reaguje automatycznie** – w ten sposób robi miejsce dla bardziej pozytywnych i lepszych rodzinnych relacji.

Ćwiczenia i metody wzmacniające koncentrację uwagi:

Gry kreatywne: Gry planszowe, puzzle, klocki Lego, układanki i inne angażujące umysł są doskonałym sposobem na rozwijanie koncentracji. Nie posiadasz gry w domu? Zróbcie ją wspólnie z dzieckiem! Niech samo wymyśli oprawę graficzną i reguły. To będzie świetny trening dla mózgu.

Techniki oddechowe: Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc dziecku w utrzymaniu spokoju i skupienia. Prosta technika, jak skupienie się na głębokim oddechu przez kilka minut, może przynieść pozytywne efekty. Spróbuj pooddychać razem z dzieckiem- to dla dziecka najlepsza zachęta.

Aktywne przerwy: Krótkie przerwy z aktywnościami fizycznymi, takimi jak skakanie czy krótki spacer, mogą pomóc w zresetowaniu umysłu i poprawie koncentracji. A może szybka konkurencja, która zaangażuje więcej domowników?

Planowanie czasu: Pomoc w organizacji czasu, tworzenie planów dnia i tygodnia pomaga dziecku w zrozumieniu, co jest ważne do zrobienia, co z kolei ułatwia utrzymanie koncentracji. Niech dziecko uczestniczy w tworzeniu planu- warto, aby narysowało szatę graficzną, dorysowało wykrzykniki przy rzeczach ważnych. Pozwoli to na poczucie sprawczości i dziecko chętniej będzie stosowało się do współtworzonego planu.

Zabawy sensoryczne: Dzieci uczą się poprzez zmysły. Zabawy sensoryczne, takie jak dotykając różne tekstury czy korzystanie z kolorowych przedmiotów, mogą stymulować mózg i pomagać w skupieniu uwagi. Martwisz się, że nie masz dostępu do zabawek sensorycznych? Masz ich mnóstwo w codziennym użytku! Zrób z dzieckiem pierogi i niech to ono wyrabia ciasto, powąchajcie różne przyprawy i zróbcie zgadywankę z ich nazwami. Tworząc notatki zróbcie to w formie angażującej ruch - bieganie do kolorowych elementów przy klasyfikacji wyrazów do grup. Uruchomienie wielu zmysłów pomoże skoncentrować się później na zadaniu.

Z optymistycznym pozdrowieniem:

Justyna K. Bańkowska i Anna Sokowianiuk