

# **STRES**

## **– PRZYJACIEL CZY WRÓG?**

dr Anna Hildebrandt-Mrozek



# Zagrożenia współczesnego świata

- **Konsumpcjonizm** - postawa polegająca na nieusprawiedliwionym zdobywaniu dóbr materialnych i usług.
- **Materializm** - kierowanie się w życiu korzyściami materialnymi.
- **Hedonizm** – życie ma być łatwe, lekkie i przyjemne
- **INTERNET** jako praca i zabawa – trudno rozgraniczyć.
- **NADAKTYWNOŚĆ** – w sieci i w życiu.
- Deficyt **CZASU**
- Deficyt **Uważności...niepokoje...**

# Obserwujemy DEFICYT

- Dbałości o PRAWDĘ
- Skromności
- Umiaru
- Poczucia odpowiedzialności za to, co dajemy innym



Rodzi się **poczucie WINY**, które kompensujemy:

- Nadaktywnością – działamy i tworzymy plany dla siebie i dzieci
- Zakupami
- Tworzeniem **innej wizji siebie** w świecie wirtualnym

**KOŁO SIĘ ZAMYKA...**

**i RODZI SIĘ STRES**

# Z czym dziecko wyprawiamy w świat – 3 style przywiązania i skąd się biorą?



# Styl unikający – „nałogowcy unikania bliskości”

**„Z EMOCJAMI MUSISZ RADZIĆ SOBIE SAM!”**

**„Podobasz mi się, gdy się odpowiednio zachowujesz”**



**GDY DOROŚNIE, MUSI MIEĆ WSZYSTKO POD KONTROLĄ.**

# Styl lękowy – „nałogowcy poszukiwania bliskości”



**Chaos, brak reguł, granic.**

**Zaspokaja się potrzeby bez  
związku z komunikatami  
wysyłanymi przez dziecko.**

***„Emocje dzielą się na dobre i złe. Złych trzeba unikać, bo jesteśmy wobec nich bezradni.”***

# Styl bezpieczny – jestem silny, bo wierzę, że mam wsparcie



**Jako dziecko, komunikuje  
otwarcie swoje potrzeby.**

**Gdy prosi o pomoc, jest  
traktowane uważnie i  
poważnie.**

**JAKO DOROSŁY,  
WIE I ROZUMIE,  
CO I DLACZEGO CZUJE.**

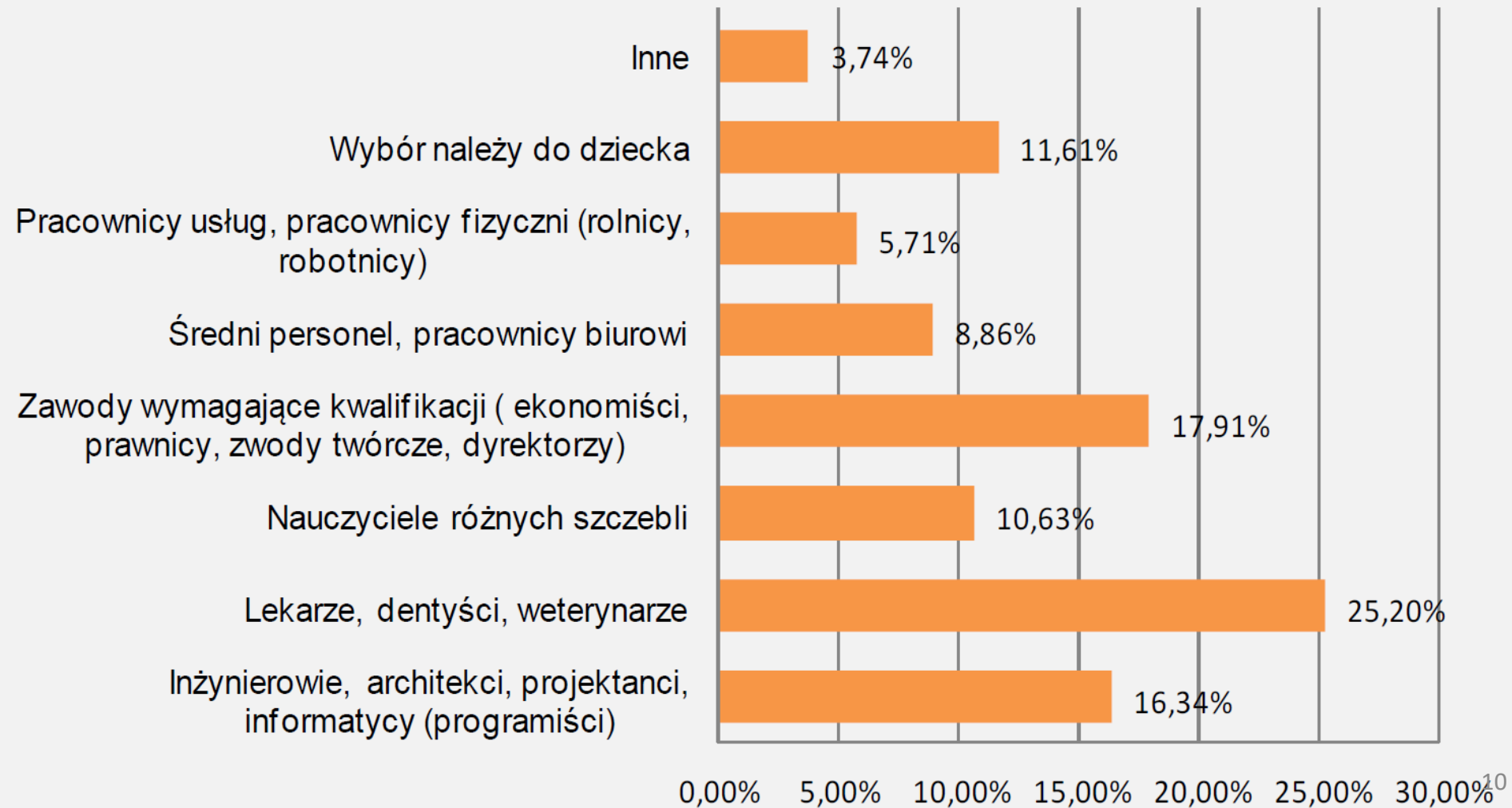


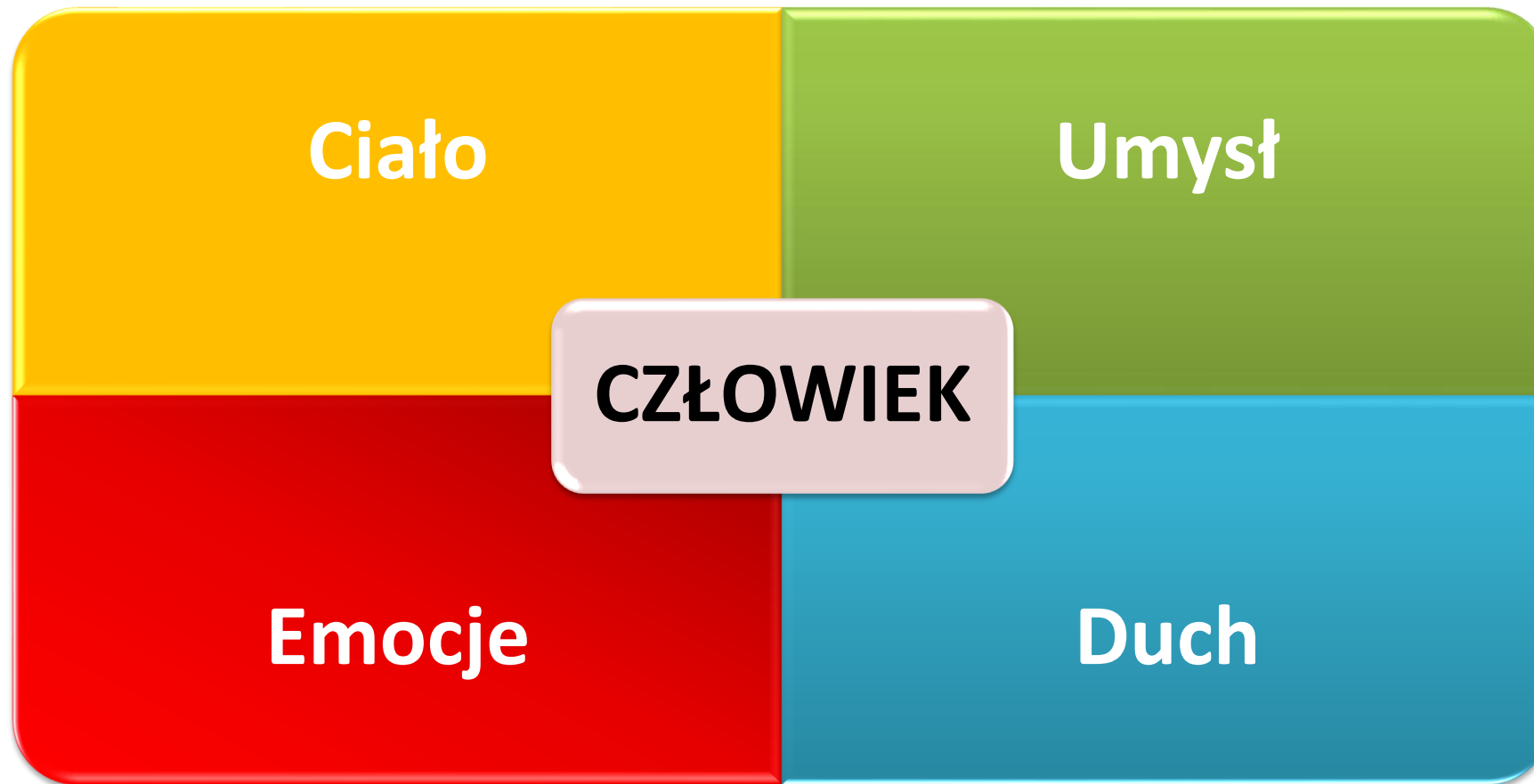
# Im wyższy lęk u rodzica, tym bardziej wzrasta on u dziecka

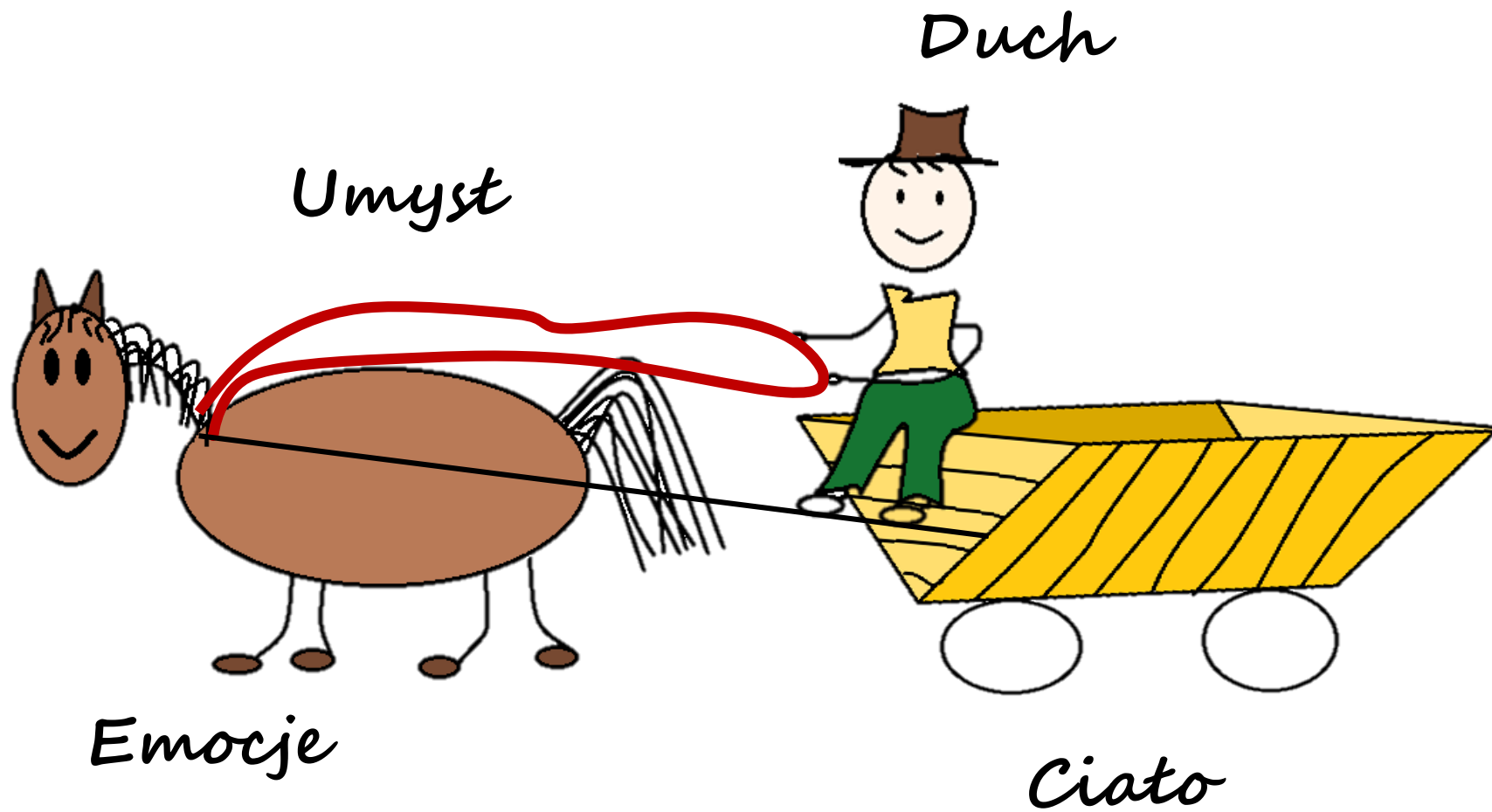


# Aspiracje zawodowe rodziców w stosunku do własnych dzieci, IBE, 2012

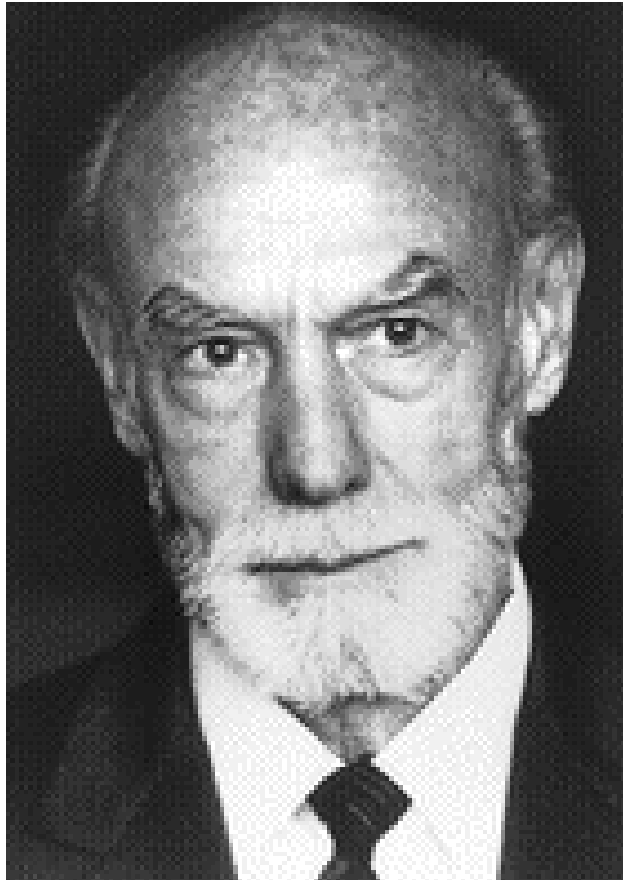
Wykres 1. Jakiego zawodu pragnie Pan/Pani dla swojego dziecka ?





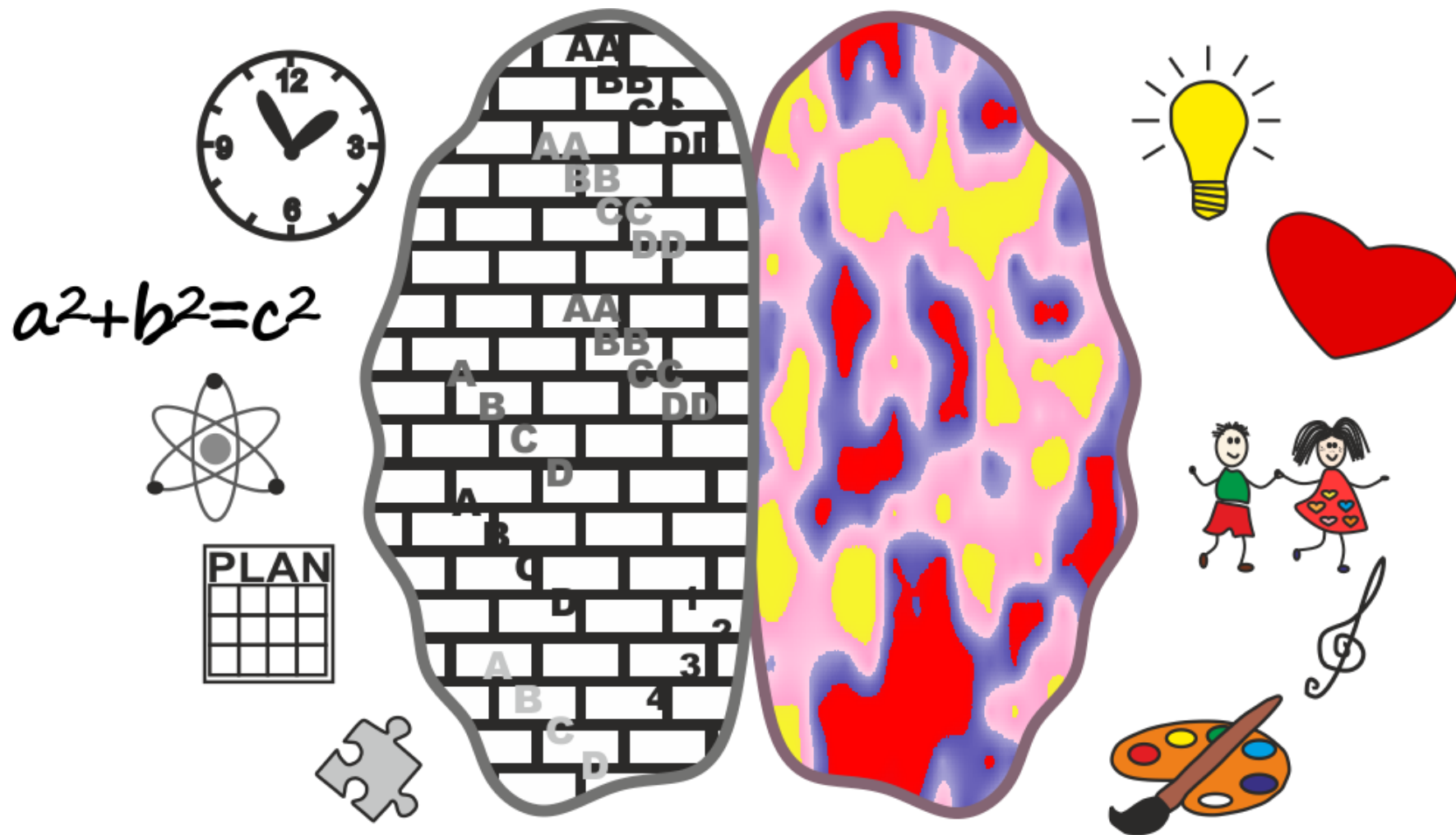


**Dr Roger Sperry, psycholog**  
**Nagroda Nobla w 1981r.**  
**w dziedzinie medycyny za odkrycie specjalizacji**  
**funkcjonalnej półkul mózgowych**



„W każdej z półkul ludzkiego mózgu tworzą się wrażenia, odczucia, myśli i idee. Są one oddzielone od analogicznych doświadczeń przeciwległej strony mózgowia...  
Pod wieloma aspektami każda z połówek wydaje się być odrębnym i samodzielnym umyślem.”

# Lewa – prawa półkula

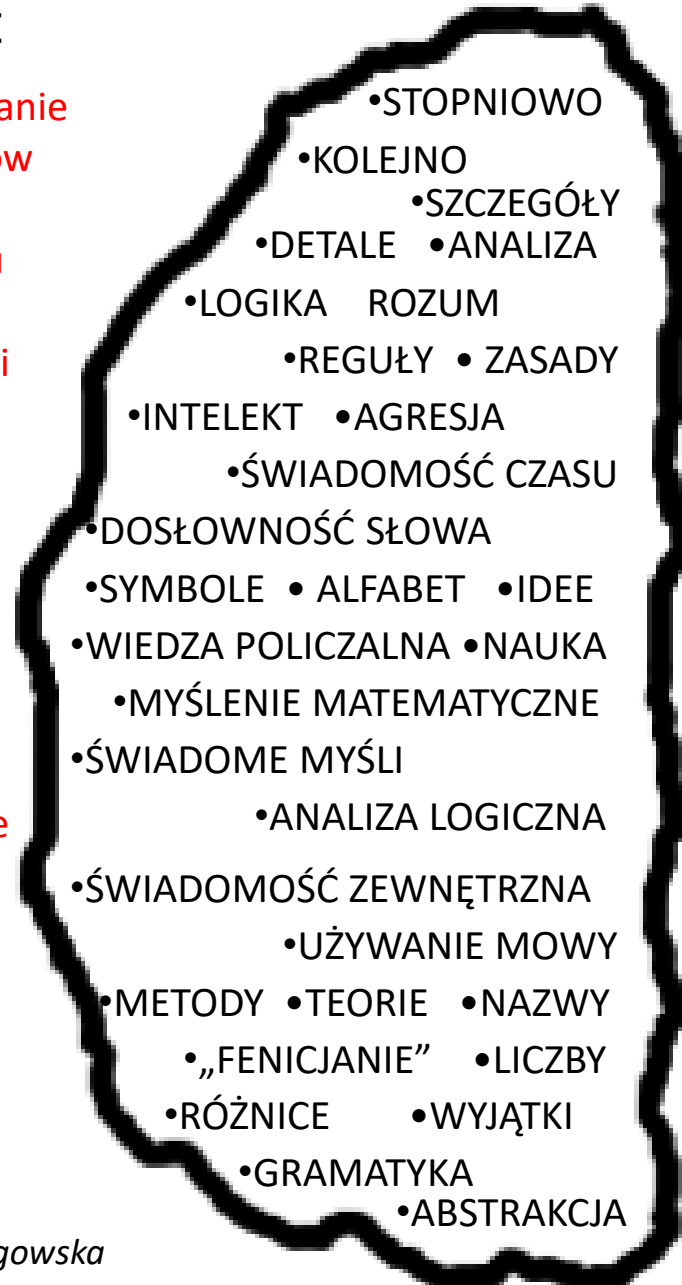


## LEWA

## PRAWA

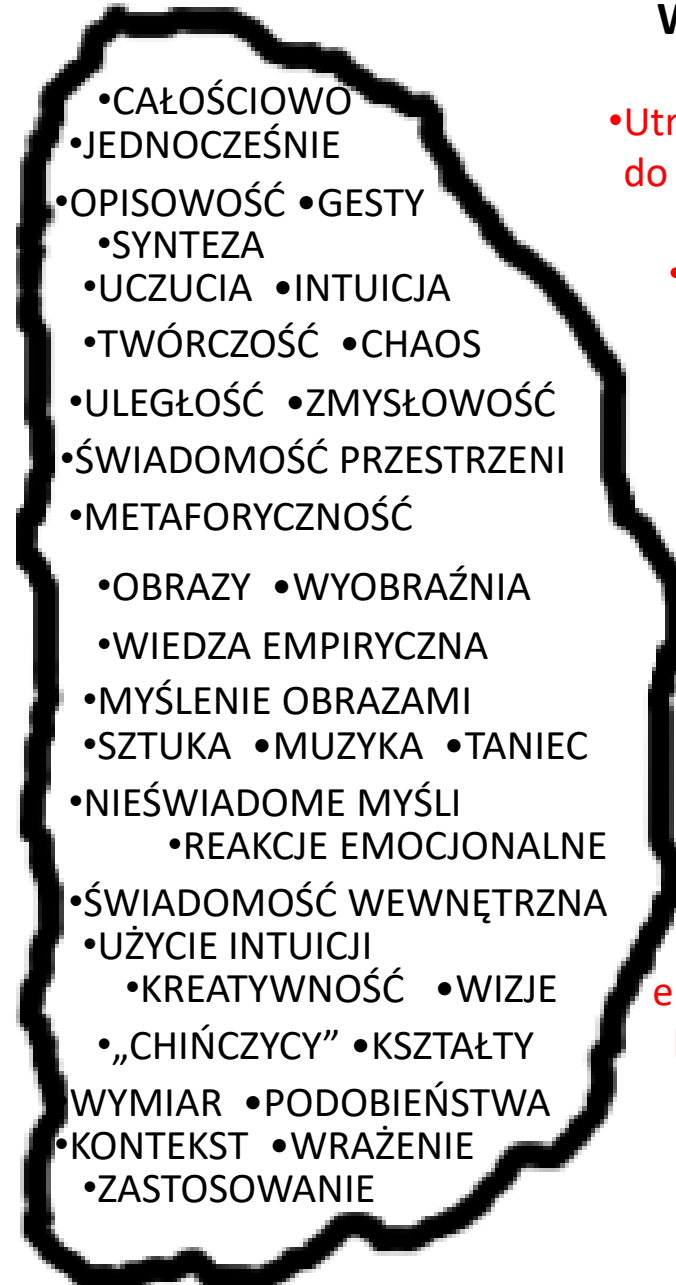
### W STRESIE

- Większe staranie  
więcej błędów
- Bez rezultatu
- Bez zdolności  
pojmowania
- Bez radości
- Bez  
zrozumienia
- Pojawia się  
mechaniczne  
działanie  
w napięciu
- Brak  
wrażliwości



### W STRESIE

- Utrata zdolności  
do rozumowania
- Bezmyślność
- Uczucie  
przygniecenia
- Trudności z  
wyrażaniem
- Nie  
pamiętanie  
o szczegółach
- Zbyt duża  
emocjonalność  
lub wycofanie



# MÓZG nastolatka – wciąż niedojrzała kora mózgowa, odpowiedzialna za:

- Kontrolę EMOCJI
- Racjonalne myślenie
- Analizę RYZYKA
- Przewidywanie KONSEKWENCJI
- EMPATIE



**NIEPRZEWIDYWALNE i to  
nie ich wina!!**



# Podójście hedonistyczne i roszczeniowe – NAGRODA i przyjemności!

- 41% badanych młodych wykazuje postawę **roszczeniową**.
- Ponad 40% badanych młodych (16-19 lat) gotowych jest **poświęcić wartości demokratyczne, prawa człowieka czy wolności obywatelskie na rzecz wyższego standardu życia.**



# Mój przyjaciel – telefon...

- Personifikują telefony, nadają im tożsamość istoty żywej. Cierpią po ich stracie...
- Implikuje to depresję, osamotnienie, zmianę wzorów spędzania czasu wolnego, otyłość, brak koncentracji.



# Niekonsekwentni rodzice rozbudzają materializm!

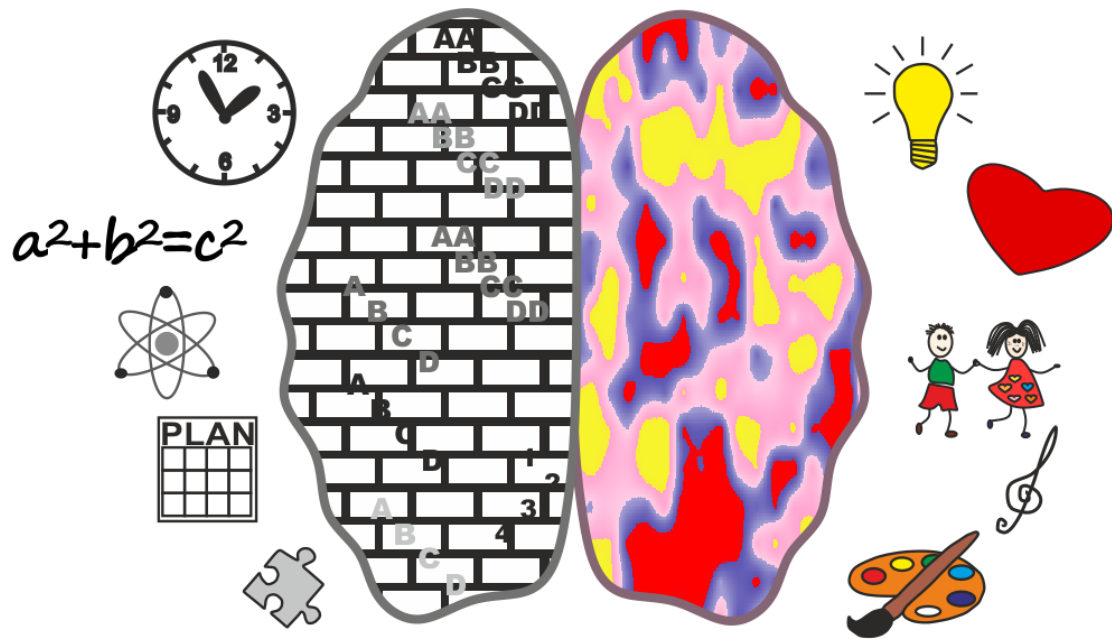


# Miłość...pierwsze związki i rozstania...

- **Rola rodzica: spojrzeć z szerszej perspektywy, bez OCENY!**
- Akceptacja ODCZUĆ dziecka.
- Dzielenie się swoimi doświadczeniami.
- Akceptacja tajemnic dziecka!
- Mogą się pogorszyć wyniki w nauce, mogą być kłopoty z koncentracją i pamięcią.
- Pojawia się świadomość orientacji seksualnej – kim jestem?



# STRES – GADZINA W MOJEJ GŁOWIE



# 1. Sense-making – sztuka nadawania SENSU





**unikat**



JA...



# 3. Uwalniaj do odpowiedzialności

Zauważyć i nie kontrolować!



## 4. Pozwalaj na błędy, poszukiwania i trudne emocje



# 5. Pozwalaj na samodzielne dysponowanie swoim czasem

Dzieciom najbardziej brakuje czasu na bycie...samym sobą!



# Mieć projekt na dziecko....

*„Nie jest wyjątkiem, że kalendarz najmłodszych Chińczyków z dobrych domów wypełniają zajęcia dodatkowe, od sportów w rodzaju golfa, przez języki, grę na instrumentach (pianino i skrzypce), po kaligrafię – od starożytności „jazdę obowiązkową” chińskich inteligentów. Dzięki temu Chińczycy dystansują resztę globu w badaniach porównujących umiejętności 15-latków, ale okupują to ogromnym wysiłkiem i brakiem czasu wolnego. Zajęcia dodatkowe przybierają komiczny obrót: już niemowlaki miewają trenerów personalnych pomagających im np. ćwiczyć koordynację ruchową.”*

J. Winiecki, Jedynaki i żebraki, Polityka nr 46, 2015

# Drastycznie...

*„W ostatnich latach najgłośniejszym i tragicznym przedstawicielem kasty doroślejących cesarzy był Yao Jaxin, student konserwatorium w Xi’an. Potrącił on na skrzyżowaniu rowerzystkę. Wpadł w panikę, nie wiedział, co robić. Wystraszony, że ranna zapamięta numer rejestracyjny auta i zaprzepaści jego karierę, zadał jej 8 ciosów nożem i uciekł. Chwilę później potrącił kolejnego przechodnia, na policję zgłosił się po kilku dniach. Podczas procesu – skazano go na karę śmierci, wyrok wykonano – okazało się, że **całe jego życie składało się z ćwiczeń gry na fortepianie, szkolnej nauki i zajęć dodatkowych. W zasadzie nie wychodził z domu. Rodzice nieustannie go wyręczali, nawet obierali owoce, by pianista nie skaleczył dłoni. A właśnie nożykiem do obierania owoców zamordował potrąconą.**”*



## 6. Skup się na rzeczach ważnych

- Iluzja nadaktywności: „Co mogę jeszcze zrobić dla mojego dziecka?”
- Reaguj adekwatnie do sytuacji (walcz z presją czasu!)
- Bądź uważny



## 7. Bądź blisko...w czasach izolacji



# Moja strategia - jak mogę sobie radzić ze stresem i wypaleniem?

- Co jest moim stresorem? Jakie są moje emocjonalne i fizyczne reakcje na stres?
- Co mogę zmienić? Na co MAM WPŁYW?
- Jak mogę zredukować intensywność moich emocjonalnych reakcji? Moje postrzeganie rzeczywistości...
- Jak mogę łagodzić fizyczne reakcje na stres? Oddychanie...
- Moje własne rezerwy – odpoczynek, relaks, sen, stałe posiłki, sport, uważność.
- Kapitał relacyjny....przyjaźnie, bliscy, pomaganie innym...





# Uważna obecność dla dorosłych - ćwiczenia

- Ćwiczenie odczuwania ciężaru ciała.
- Ćwiczenia oddechowe.
- Zmiana krzesła przy stole.
- Uważne ubieranie się.
- Uważna kąpiel.
- Wybranie innej drogi do pracy.
- Uważny, 30-minutowy spacer.
- Docenianie bycia „tu i teraz” – wdzięczność.

# Uważna obecność – ćwiczenia dla dzieci

- Masaż gałek ocznych.
- Krótkie ćwiczenia oddechowe.
- Uważne jedzenie.
- Uważne mycie się.
- Uważne mycie zębów.
- Zasadzenie fasolki i obserwacja jej wzrostu.
- Ćwiczenia wdzięczności – za co mogę dziś podziękować?

# 10 przykazań snu - dorośli

1. Zасыpiaj i wstawaj o tej samej porze.
2. Drzemki nie dłużej niż 45 minut.
3. Duże dawki alkoholu najpóźniej 4 godziny przed snem.
4. Kawa najpóźniej 6 godzin przed snem.
5. Ostre przyprawy i słodycze najpóźniej 4 godziny przed snem.
6. Ćwicz ale nie tuż przed snem.
7. Wygodne łóżko.
8. Przewietrz pokój przed snem.
9. Maksymalne zaciemnienie i izolacja od dźwięków.
10. Łóżko nie służy do pracy lub rekreacji.

# 10 przykazań snu – dzieci (do 12. r. ż.)

1. Sen przed 21.00.
2. Stałe godziny zasypiania i wstawania, też w weekendy.
3. Stałe postępowanie układania dziecka do snu.
4. Samodzielne zaśnięcie.
5. Zaciemnienie sypialni dziecka, światło przy porannym wstawaniu.
6. Komputery, telewizory, telefony, tablety poza sypialnią. Ograniczone użycie przed snem.
7. Uregulowane czynności dnia codziennego, zwłaszcza posiłki.
8. Stałe godzinki drzemek, odpowiednie do wieku dziecka.
9. Aktywność fizyczna i świeże powietrze w ciągu dnia.
10. Usunąć z diety kofeinę: napoje gazowane, kawę lub herbatę.

# Zalecana ilość snu dla dzieci - przedziały wiekowe

- 3-12 miesięcy – do 15 godzin
- 1-3 lata – 12-14 godzin
- 3-5 lat – 11-13 godzin
- 6-12 lat – 10 do 11 godzin
- 12-18 lat – 8,5-9,5 godziny

# Doceniam, nie oceniam!

1. Pracuj nad cierpliwością
2. Weź wdech, zanim odpowiesz 😊
3. Nie reaguj od razu, daj sobie czas
4. Staraj się zrozumieć motyw i postaraj się o dystans
5. „Doceniam cię za..., ponieważ....i bardzo Cię Kocham
6. Przyłap dziecko na robieniu czego dobrego, „mam Cię”
7. Odpuść...

*co siejesz, to zbierasz...*





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊

[ahildebrandt@instytuttalentow.pl](mailto:ahildebrandt@instytuttalentow.pl)

[www.movusmovere.pl](http://www.movusmovere.pl)