

STRES NAS NIE

ZŁAMIE!



Aleksandra Jasiukajtis

STRES NAS NIE ZŁAMIE! - JAK POMÓC DZIECKU W UKOJENIU NERWÓW?

Każdy z nas, kto kiedykolwiek uprawiał sport, wie, że stres towarzyszy zawodnikom nie tylko podczas profesjonalnych zawodów, ale także w rozgrywkach amatorskich. Nie trzeba bowiem być czołowym rozgrywającym krajowej reprezentacji, aby przeżywać emocjonalnie każdy mecz i traktować go na poważnie. Doświadczanie stresu jest więc do pewnego stopnia normalne, a czasem nawet pożądane, ale problemy zaczynają się pojawiać wówczas, gdy jego poziom jest zbyt wysoki i utrudnia nam grę, a nawet wpływa negatywnie na nasze funkcjonowanie w życiu codziennym. Zgłębijmy zatem ten temat i nauczmy się oceniać czy stres, jaki towarzyszy naszemu dziecku przekracza już granice normy i co możemy zrobić, aby pomóc młodemu zawodnikowi w jego regulacji.

Stres, czy inaczej mówiąc reakcja stresowa pojawia się w odpowiedzi na określone stresogenne bodźce. Mogą one pochodzić ze środowiska zewnętrznego (np. presja trenera, drużyny lub rodziców, nowy rywal na boisku, pierwsze rozgrywki w wyższej lidze) lub być generowane przez samego gracza (m.in. własne ambicje, motywacja, chęć rywalizacji). Gdy człowiek zaczyna doświadczać stresu, w jego organizmie wzrasta poziom hormonu o nazwie kortyzol (potocznie określanego jako "hormon stresu"). Jego wzrost do pewnego momentu jest pozytywny, a po osiągnięciu tzw. optymalnego poziomu stresu, zaczyna mieć negatywne skutki. Stres pozytywny nazywamy eustresem, a jego szkodliwą wersję - dystresem. Dopóki poziom kortyzolu utrzymuje się w granicach eustresu, pobudza on nasz organizm do działania - ilość produkowanej adrenaliny mobilizuje mięśnie do cięższej pracy i zawodnik osiąga lepsze wyniki podczas meczu. Jeśli jednak stres jest zbyt silny i zamienia się w dystres, ilość produkowanych hormonów jest zbyt duża, co zaburza koncentrację uwagi, powoduje duży niepokój i obniża tym samym poczucie własnej skuteczności gracza. Nawet mięśnie, które są wówczas zbyt pobudzone mogą wtedy odmówić mu posłuszeństwa. W skutek takich zmian efektywność gry zawodnika ulega spadkowi, a często wpływa również paraliżująco na jego nastawienie do meczu i może skutkować nawet tym, że odmówi on wyjścia na boisko. Z tego powodu niejednokrotnie profesjonalni gracze ponosili niepowodzenia w kluczowych rozgrywkach. Zbyt duży poziom stresu i brak umiejętności jego opanowywania powodował, że grali na dużo niższym poziomie niż zazwyczaj.



Jak jednak wiemy, na stres wpływ mają nie tylko mecze, ale także pozostałe sfery naszego życia.

Dlatego też tak ważne jest, aby przed ważnymi zawodami zawodnik zminimalizował czynniki stresogenne w swoim otoczeniu - unikał poważnych zmian życiowych, decyzji, brania zbyt dużej ilości obowiązków na siebie czy też prowokowania konfliktów z innymi ludźmi. Im spokojniejsze życie rodzinne i szkolne, tym więcej potencjału naszego młodego gracza będzie spożytkowane na opanowywanie stresu, związanego z grą w piłkę, a więc tym lepiej on sobie z nim poradzi.

Prawda jest jednak taka, że przed meczem, a zwłaszcza takim znaczącym, każdy zawodnik odczuwa stres. Od czego więc zależy jego poziom? Nie da się ukryć, że częściowo z pewnością od nabytego doświadczenia. Gracz, który przeżył już niejednokrotny awans i spadek z ligi, doświadczył już niezliczonej ilości zwycięstw, jak i sromotnych porażek, wie już w jaki sposób stres przejawia się w jego organizmie. Dzięki temu potrafi w porę go rozpoznać, a poprzez lata prób jego kontrolowania, ma już opanowane także pewne skuteczne strategie radzenia sobie z nim. Czy to jednak znaczy, że początkujący zawodnik pozostaje wobec stresujących sytuacji całkiem bezbronny? Oczywiście, że nie - po prostu znajduje się na początku drogi do samoregulacji emocji i opanowywania stresu. Aby jednak dowiedzieć się, jakie metody najskuteczniej mu w tym pomagają, powinien przetestować niektóre z nich.

METODY RELAKSACJI POLECANE DLA DZIECI

Metody relaksacyjne skupiają się na ukojeniu naszych myśli, emocji oraz ciała po to, aby przekierować naszą uwagę z sytuacji stresogennej na samych siebie, swój dobrostan i zadbanie o wewnętrzny spokój i relaks.

Muzykoterapia

Pierwszą propozycją na walkę ze stresem u dzieci jest muzykoterapia. Poprzez spokojne, rytmiczne nagrania dźwiękowe dzieci mają okazję się wyciszyć, co koi ich nerwy i pomaga się skupić na bieżącej chwili. Dzięki dostępowi do Internetu, w dzisiejszych czasach mamy już praktycznie nieograniczony dostęp do wszelakich plików z nagraniami muzykoterapeutycznymi. Każdy bez trudu ma więc szansę znaleźć takie pozycje, które najbardziej pomogą konkretnie jemu. Dlatego warto jest zachęcić dziecko do wykorzystania choćby youtube'a w kierunku wzmacniania swojego samorozwoju poprzez



wykorzystanie technik relaksacyjnych, jakie można tam znaleźć. Fantastycznym pomysłem jest samodzielne zaangażowanie się w tę formę, co utwierdzi naszą pociechę w przekonaniu, że takie sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym są pożądane, akceptowane i praktykowane przez całą rodzinę.

Ćwiczenia oddechowe

Oddech jest bardzo ważny podczas opanowywania stresu. Jak wiemy podczas sytuacji stresującej oddech ulega spłyceniu i przyspieszeniu. Poprzez jego regulację jesteśmy w stanie zmniejszyć reakcję stresową. Dlatego też warto jest nauczyć nasze dzieci oraz siebie samych techniki oddechu przeponowego i regularnie przed snem praktykować kilka ćwiczeń, aby zautomatyzować umiejętność kontroli emocji poprzez pracę oddechem.

Treningi relaksacyjne

Oprócz nagrań z zakresu muzykoterapii przydatne mogą okazać się pliki audio, które zawierają treningi relaksacyjne. Są to ćwiczenia obejmujące wspomniany wcześniej oddech, ale także napięcie mięśniowe, co pozwala odprężyć całe nasze ciało. Lektor prowadzi słuchacza poprzez kolejne ćwiczenia, udzielając dokładnych instrukcji. Dzięki skupianiu uwagi na odczuciach z ciała odwracamy nasze myśli od stresorów, ale przede wszystkim zwiększamy swoje kompetencje z zakresu samowyciszenia się. Do najbardziej popularnych należą Trening Relaksacji Progresywnej Jacobsona oraz Trening Autogenny Schultza.



Trening Relaksacji Progresywnej Jacobsona polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejno poszczególnych partii mięśniowych. Słuchacz, podążając za instrukcją lektora napina mięśnie stóp, łydek, ud, pośladków, pleców, brzucha, barków, ramion, przedramion, klatki piersiowej, głowy oraz twarzy. Każde napięcie jest połączone z wdechem i zatrzymaniem oddechu do pięciu sekund. Po tym czasie wraz z wydechem rozluźniamy dane partie mięśniowe. Dzięki temu regularny ćwiczeniom zwiększamy swoje umiejętności regulacji napięcia mięśniowego, co przekłada się bezpośrednio na samorelaksację.

Akceptacja uczuć i myśli

Bardzo istotnym i w zasadzie podstawowym elementem umiejętności samoregulacji jest zaakceptowanie przeżyć wewnętrznych. Zanim zacznemy je niwelować, powinniśmy je dostrzec i nazwać oraz zaakceptować, że są one częścią nas samych. W tym celu spróbujmy porozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach, poodgadywać co czuje ono w sytuacji stresującej i pokazać mu, że te wszystkie, kłębiące się w nim emocje są normalne i mają prawo się pojawiać. Dopiero wówczas będzie ono w stanie na nie skutecznie wpłynąć. Polecanym treningiem, ułatwiającym akceptację emocji jest ćwiczenie "Radzenie sobie z trudnymi emocjami" z książki "Daj przestrzeń i bądź blisko", które również na chwilę obecną możemy znaleźć na youtube.com.



Psycholog sportowy

Kiedy system przekonań wewnętrznych naszego małego gracza demotyduje go tak skutecznie, że pojawiający się stres jest dla niego nie do udźwignięcia, a techniki jego opanowywania są bezskuteczne, najwyższy czas udać się po pomoc do specjalisty. Obecnie psycholog sportowy jest już na tyle powszechnym zawodem, że nietrudno będzie nam znaleźć osobę, której kompetencje pozwolą nam i naszemu młodemu piłkarzowi uporać się z problemem.

Praca psychologa sportu polega w dużej mierze na modyfikowaniu sposobu myślenia i postrzegania potencjalnie trudnych sytuacji przez zawodnika. We wspólnej pracy piłkarz i terapeuta nie tyle skupiają się więc na zmianie zachowania, ile na dotarciu do błędnych i krzywdzących przekonań zawodnika na temat samego siebie i otaczającego go świata. Dziecko, które myśli o sobie w kategoriach "nieudacznika", "gorszego od innych" czy "pechowca" podczas terapii będzie miało szansę zmienić te demotyjujące etykiety, jakie sobie przypisuje oraz wzmocnić swoje poczucie własnej wartości i skuteczności. Dzięki temu sposób postrzegania większości sytuacji nie będzie obkupiony tak silną reakcją stresową.

SKUTKI CHRONICZNEGO STRESU

Długotrwały stres, z którym dziecko sobie nie radzi wpływa negatywnie na jego samoocenę. Ponadto chronicznie podwyższony poziom stresu obniża odporność organizmu, jest przyczyną wielu chorób oraz zaburzeń psychicznych i zaburzeń nastroju. Osoby, doświadczające przewlekłego stresu są bardziej narażone na depresję, nerwice, zaburzenia odżywiania, a także

uzależnienia. Dzieci, które długotrwale są wystawione na działanie negatywnego stresu, mają większe ryzyko wykształcenia u siebie zaburzeń osobowości, które będą miały destrukcyjny wpływ na relacje z innymi ludźmi oraz na ogół funkcjonowania jednostki.

Oczywiście nie każde dziecko w równym stopniu doświadcza stresu, wynikającego z rozgrywek sportowych. Większości z piłkarzy - amatorów skutki chronicznego stresu nie osiągną. Jednak, aby dodatkowo wspomóc nasze dzieci w ich pasji warto zapewnić swojemu młodemu graczowi odpowiednie wsparcie i strategie zaradcze radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Pamiętajmy więc, że mimo iż stres jest nieodłączną składową sportów rywalizacyjnych, a nawet całego naszego życia, nie znaczy to, że jesteśmy wobec niego bezradni. Tylko od nas samych zależy czy opanujemy techniki, ułatwiające nam obniżanie napięcia emocjonalnego. Jako rodzice powinniśmy wspierać w tym swoje dzieci i kierunkować je w tym zakresie. Nie bójmy się również korzystać z profesjonalnej pomocy, jeśli istnieje taka potrzeba. Na pewno lepszym rozwiązaniem dla naszego dziecka w starciu z paraliżującym je stresem będzie podjęcie rękawicy zamiast wycofania się w cień i poddania się destruktywnym skutkom chronicznego stresu.

Mgr Aleksandra Jasiukajtis

