

Sport jako metoda radzenia sobie ze stresem u dzieci.

Nicole Chruszcz, Katarzyna Poznańska, Barbara Rdzanek, Agnieszka Kłaptocz

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Styczeń 2024

Coraz większa liczba dzieci w wieku szkolnym boryka się ze stresem. Ten stres jest spowodowany coraz szybszym tempem życia, rosnącymi wymaganiami, a także nadmiarem informacji i zadań domowych w szkole. Skutkuje to coraz częściej „wypaleniem uczniowskim.” Instytut Edukacji Pozytywnej przeprowadził badania, które wykazały objawy „wypalenia uczniowskiego” – wyrażanego przez spadek motywacji, odczuwanie długotrwałego stresu i spadek samooceny – aż u 73 proc. dzieci!

Stres również wynika z niekorzystnych warunków domowych, niestabilnej bądź niekompletnej sytuacji rodzinnej oraz napiętej relacji z rówieśnikami. Innym problemem jest, że dzieci dużo wolnego czasu spędzają przed komputerem, w wyniku czego mogą mieć później problem w zbudowaniu głębszej relacji w życiu.

Wiele rodziców szuka pomocy u pedagogów szkolnych czy psychologów i jest to najlepsza z metod, ale można również zacząć samemu pomagać dziecku. A jak? Zapisując go na SPORT!

Wybierając zajęcia pozalekcyjne stawiamy na aktywność fizyczną. Dajmy naszym pociechom czas gdzie mogą rozładować stres, emocje i zawrzeć nowe znajomości. Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i



poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne.

Oprócz tego **organizm dziecka** dzięki **regularnemu ruchowi** staje się także **odporniejszy na zmęczenie i choroby, zwiększa się pojemność płuc, a także poprawia się szybkość reakcji na bodźce.** Współcześnie prowadzone badania potwierdzają, że **u dzieci, które są aktywne fizycznie, poprawia się zdolność skupiania uwagi** (np. Scudder i in., 2014). Wykazano, że nawet 12-minutowa sesja ćwiczeń aerobowych (Tine i Butler, 2012) czy gra w piłkę (Alesi i in., 2016) poprawiła selektywną uwagę dzieci.

O to, dlaczego uprawianie sportu przez dzieci jest ważne, jaki ma wpływ na poprawę ich życia oraz jak rodzice mogą pomóc, zapytaliśmy trenera z Akademii Piłki Nożnej SMS Tychy- Adama Tomasika.

Czy według Pana, uprawianie sportu może pomóc w zwalczaniu stresu u dzieci?

Moim zdaniem uprawianie sportu powoduje, że często pozwalamy sobie zapomnieć o stresujących nas sytuacjach. Nie inaczej jest u dzieci, gdzie uczestnictwo w zajęciach sportowych daje im możliwość spotkania z rówieśnikami, wymiany z nimi doświadczeń, nabycia konkretnych kompetencji i przede wszystkim zmęczyć swój organizm.

Ważnym jest, aby dziecko trafiło do odpowiedniego środowiska, które dba o prawidłowe zachowanie jego rozwoju. Współczesna metodyka i psychopedagogika kładą duży nacisk na nabywanie przez dzieci podstawowych kompetencji społecznych, które w wyniku pandemii i jej następstw mogły zostać zaniedbane. Czy dziecko jest w stanie uniknąć stresu? Nie. Czy możemy je nauczyć radzenia sobie w takich sytuacjach? Zdecydowanie tak!



**Czy można zauważyć efekty po kilku treningach?
Czy widać różnice w zachowaniu dziecka pomiędzy pierwszym a 10 treningiem?**

Posługując się nowoczesnymi metodami psychopedagogicznymi jesteśmy w stanie uzyskać pierwsze efekty po 30 minutach zajęć. Oczywiście wiele zależy od osób prowadzących tego typu zajęcia, od koncentracji i zaangażowania grupy i jednostki, jednak moje osobiste doświadczenia warsztatowe wskazują różnice w zachowaniu dziecka po każdej jednostce treningowej. Dziecko na każdym zajęciach doświadcza różnych emocji i czy tego chcemy, czy też nie, musi się z nimi zetknąć i poradzić na własny sposób. Naszym zadaniem jest odpowiednio modelować tymi zachowaniami i warunkami treningowymi, aby dziecko jak najlepiej „odczytało” i zrozumiało siebie i otoczenie.

Jakie pozytywne skutki ma uprawianie sportu przez dzieci?

To przede wszystkim podnoszenie sprawności fizycznej i kontakt z rówieśnikami. Obecna

oferta zajęć dodatkowych zmierza do indywidualnego rozwijania swoich umiejętności dziecka, ale nie z naciskiem na szybki rozwój. Każde dziecko jest inne i powinno się rozwijać we własnym tempie, z godnie ze swoją naturą i charakterem. Uprawianie sportu rozwija również wspomniany charakter i pozwala dzieciom nabyć konkretne umiejętności społeczne. Sport kształtuje nasze dzieci ucząc radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Odpowiedzialność, samodoskonalenie, radzenie sobie z porażką, kreatywność, hojność i wdzięczność. To zaledwie kilka cech współczesnego sportowca pragnącego odnieść sukces.

Co radziłby Pan rodzicom dzieci, które często wykazują objawy stresu i sobie z nim nie radzą?

Jeśli chcemy nauczyć dziecko radzenia sobie ze stresem, to jego unikanie nic nam nie da. Czy tego chcemy, czy nie, dziecko będzie codziennie doświadczać nowych sytuacji, emocji i zachowań swoich i rówieśników. Odnoszę wrażenie, że my jako dorośli całe życie doświadczamy czegoś nowego i również uczymy się poznawać siebie. Nikt nie dał gotowej instrukcji na radzenie sobie z emocjami, a tym bardziej ze stresem. Poprzez liczne doświadczenia i bardzo ważną **auto-refleksję**, dziecko szybciej przyswoi emocje związane z daną sytuacją stresową i poradzi sobie w określony sposób. Oczywiście nie znaczy to, że nagle mamy codziennie bodźcować dziecko sytuacjami stresowymi, one pojawiają się same. Obserwujemy nasze dzieci jak zachowują się w danych sytuacjach, dajmy im szansę przeżyć powstałe przy tym emocje, a następnie zachęćmy do wspólnej rozmowy i refleksji. Oczywiście łatwiej powiedzieć, trudniej zrobić. Sam jestem ojcem dwójki dzieci o totalnie różnych charakterach i nie rzadko stanowią przeciwieństwa względem siebie, gdzie codziennie uczymy się siebie nawzajem. Zachowajmy spokój w relacjach z najmłodszymi, gdyż są chodzącymi wulkanami emocji, a ich nastrój zmienia się jak w

kalejdoskopie, czego my dorośli nie jesteśmy w stanie zrozumieć.

Pokrycie słów trenera znajdujemy także w wypowiedziach dzieci, uczestników zajęć sportowych, Alana (11 lat) i Igora (9 lat)

Co daje Wam sport?

Energię, RADOŚĆ, mamy też z tego pożytek.

Jaki pożytek z tego macie?

Uczymy się rzeczy, zadań, które dają nam nowe umiejętności. Nie poddajemy się jak coś nam nie wyjdzie, tylko próbujemy jeszcze raz. Trening nam daje dużo energii!

Zawsze macie dużo energii na treningach?

Można tak ująć.

Jak spędzacie jeszcze czas poza treningami?

Jeździmy na rowerach, robimy na nich sztuczki, nowe tricki, stawiamy nowe cele. Chodzimy na basen. Krótko mówiąc jesteśmy bardzo aktywni.

Powiedzcie nam co w sytuacji, kiedy jesteście źli? Co robicie?

Trzeba się pohamować, usiąść na ławkę, żeby ochłnąć chwilę, coś zrobić innego, poprawić się.

Wiktor (lat 11), który na codzień jeździ na BMX, a także trenuje koszykówkę i siatkówkę, mówi, że aktywność fizyczna daje mu dużo energii, a jednocześnie czuje się po treningach bardziej rozluźniony i lepiej śpi.

„Lubię chodzić na treningi, bo poznaję tam dużo nowych osób, spędzam z nimi czas. Po każdym udanym meczu czy treningu czuję się bardziej pewny siebie”.

Aktywność fizyczna, zwłaszcza w formie sportu, jest przedstawiana jako skuteczny sposób na radzenie sobie ze stresem. Trener piłkarski podkreśla, że regularne uczestnictwo w zajęciach sportowych przynosi korzyści fizyczne i społeczne, a efekty mogą być zauważalne już po kilku treningach.

Pamiętajmy, wspieranie dzieci w rozwijaniu się we własnym tempie oraz obserwowanie ich reakcji na sytuacje stresowe jest kluczowe. Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję, ale także rozwija kompetencje społeczne i pomaga dzieciom radzić sobie z emocjami.

