

STRES



Zagraj z Dzieckiem
w Odporni Mentalnie
i ogarnij stres!

Stres

To reakcja naszego organizmu na rzeczy i okoliczności, które uważamy za ważne. Stres jest dobry, mobilizuje nasze ciało do gotowości. Zaczyna być dla nas niedobry, gdy nie reagujemy na informacje od niego

Jak ciało dziecka dobrze reaguje na stres?

- Poci się.
- Przyśpiesz mu bicie serca.
- Łamie mu się głos.
- Boli go brzuch.
- Pamiętaj każde dziecko reaguje inaczej na stres. Wszystkie objawy fizjologiczne są dobre i ważne. Bądź uważny na nie i akceptuj je.



Chcesz dowiedzieć się więcej o STRESIE?

[KLIKNIJ TUTAJ](#) i zobacz webinar:
[Jak radzić sobie ze stresem u dzieci?](#)

CZEGO NIE MÓWIĆ DO DZIECI:

- ✗ "No co ty się tak stresujesz."
- ✗ "Nie ma się czym denerwować."
- ✗ "No popatrz jaki Antek jest spokojny/odważny"
- ✗ "Uspokój się."

zamień na



CO MÓWIĆ DO DZIECI:

- ✓ To jest stres on przyszedł aby Ci pomóc.
- ✓ Stres Ci pokazuje co jest dla Ciebie ważne.
- ✓ Wszyscy odczuwamy stres. Ja (rodzic, nauczyciel) również.
- ✓ To normalne, że tak się czujesz
- ✓ Czego potrzebujesz/ co chcesz z tym zrobić?
- ✓ Jestem tu dla Ciebie.