



STRESO ĮVEIKA

Rekomendacijos tėvams, globėjams, rūpintojams

Stresas yra neatsiejama daugumos žmonių gyvenimo dalis. Kartais gali būti sunku patikėti, bet su stresu nuo jauno amžiaus susiduria ir vaikai, tik jų patiriamo streso priežastys yra šiek tiek kitokios. Amžius, kada pirmą kartą vaikas patiria stresą, yra labai įvairus ir priklauso nuo aplinkos, kurioje auga. Yra ypač svarbu kuo anksčiau pradėti kalbėti su vaikais apie stresą, nes tai gali ne tik padėti suprasti savo kūno siunčiamus signalus, bet ir mokėti juos valdyti ar apsisaugoti nuo rimtesnių psichikos sveikatos problemų vystymosi. Taip pat sukūrus aplinką, kurioje kalbėti apie stresą yra normalu, galima sumažinti stigmą, susijusią su psichikos sveikata, todėl vaikai būtų labiau linkę kreiptis pagalbos, kai to reikia. O tėvų parama ir įsitraukimas yra tarsi apsaugos tinklas vaikui patiriančiam stresą. Suteikdami stabilią ir palaikančią aplinką, mokydami sveikų įpročių ir būdami šalia, tėvai gali padėti savo vaikui įveikti stresą ir ugdyti atsparumą ateičiai.

Kaip atpažinti vaikų patiriamą stresą?

Dažniausiai vaikų patiriamą stresą išduoda jų elgesys. Jausdamas stresą jis dažnai gali atrodyti liūdnas ar sunerimęs, būti linkęs nuvertinti save įvairiose srityse ar kartoti, kad jam nepavyks išmokti dalykų, pasiekti tam tikrų rezultatų ar atlikti užduoties. Taip pat apie stresą signalizuoja ir sunkumai susikaupti, nuovargis, sutrikęs miegas ar apetitas, negebėjimas atsipalaiduoti bei įvairūs fiziniai streso požymiai, pavyzdžiui, galvos ar skrandžio skausmai.

Kaip galiu padėti savo stresą patiriančiam vaikui?

- Nenuvertinkite vaiko patiriamų emocijų ar sunkumų.
- Stenkitės sukurti saugią erdvę, kurioje vaikas gali atvirai pasidalinti savo išgyvenimais ir sulaukti palaikymo iš savo artimiausios aplinkos.
- Skirkite kokybiško laiko, kurį galėtumėte kartu praleisti užsiimdami mėgstamomis veiklomis.
- Šeimoje ugdykite sveikos gyvensenos įpročius, pavyzdžiui, sveikatai palanki mityba, miego režimas, fizinis aktyvumas.
- Kartu išbandykite streso įveikos pratimus, pavyzdžiui, meditacijas ar kvėpavimo pratimus.
- Stenkitės šeimoje išlaikyti stabilų dienos režimą, kai yra suplanuotas ne tik užduotims ar namų darbams skirtas laikas, bet ir poilsis ar mėgstamos veiklos.
- Būkite pavyzdys vaikui, kaip reikėtų įveikti stresą. Patirdami stresą patys taikykite tinkamas streso įveikos technikas.
- Kreipkitės pagalbos į specialistus, jeigu vaiko patiriamas stresas atrodo intensyvus arba daro didelę įtaką jo kasdieniam gyvenimui.