# Kaip sumažinti stresą bei palaikyti vaikų gerą savijautą?

## ATMINTINĖ

**Atmintinės tikslas** – skatinti laiku pastebėti elgesio, emocinius ir fizinius pokyčius vaikų kasdienybėje, kad būtų užtikrinta, jog jie gauna tinkamą pagalbą ir paramą siekiant sumažinti stresą ir užkirsti kelią jo neigiamoms pasekmėms.

**Atmintinė skirta** padėti tėvams, mokytojams ir kitiems suaugusiems atpažinti stresą patiriančius vaikus, identifikuoti jo požymius bei suteikti reikiamą paramą.

# KAS YRA STRESAS?

Stresas – organizmo reakcija į aplinkos veiksnius, keliančius grėsmę žmogaus gerovei, sveikatai ar gyvybei ir sutrikdančius jo psichofizinę pusiausvyrą.

(Streso apibrėžimas mokslinėje literatūroje)

Stresas yra natūrali žmogaus reakcija į įvairius iššūkius ar nepatogias situacijas. Vaikai taip pat patiria stresą, kai susiduria su nepažįstamais ar sunkiais gyvenimo įvykiais. Tai gali būti mokyklos sunkumai, santykiai su bendraamžiais, šeimos pokyčiai (pvz., skyrybos) ar net fiziniai negalavimai.

# SVARBU ŽINOTI

Viena pagrindinių streso priežasčių yra pokyčiai, kurie daro įtaką nežinojimui. Nežinomą situaciją suprantame kaip grėsmę. Pirmiausia, yra labai svarbu vaikui paaiškinti, kokia yra situacija ir klausytis, ką jis jums atsako. Kartais požiūriai, kuriais matome pasaulį, tiek įsitvirtina, kad nebepajėgiame būti lankstūs ir tolerantiški vertindami vieni kitų veiksmus ar požiūrius.

Vaikai dar neturi visiškai išvystytų emocijų reguliavimo gebėjimų, todėl jie gali reaguoti į stresą stipriau nei suaugusieji. Jie gali ne visada sugebėti aiškiai išreikšti savo jausmus žodžiais ir dažnai tai išreiškia per netinkamą elgesį. Stresas gali būti daug didesnis, jei vaikas turi mokymosi sunkumų. Vaikas gali baimintis dėl to, kad nepakankamai stengiasi, gali bijoti nuvilti save, tėvus, mokytojus. O tai siejasi su labai dideliu stresu, padidėjusiu nerimu. Psichologinės pusiausvyros nebuvimas atsiliepia tiek vaikų savijautai, tiek jų elgesiui.

Vaiko stresas yra dažnas reiškinys, tačiau laiku pastebėtas ir tinkamai valdomas jis gali būti įveiktas, o vaikas išmoks sveikai reaguoti į stresą ir sunkius gyvenimo momentus. Svarbu stebėti pokyčius ir laiku reaguoti.

Tikiuosi, ši atmintinė padės geriau suprasti, kaip atpažinti ir reaguoti į vaiko stresą!

# STRESO POŽYMIAI VAIKUI

## 1. Fiziniai požymiai

- **Mieguistumas arba nemiga** – vaikas gali turėti sunkumų užmigti arba dažnai prabusti naktį.
- **Galvos ir pilvo skausmai** – dažnai skundžiasi skausmais be aiškios fizinės priežasties.
- **Veido raudonis arba prakaitavimas** – kai vaikas jaučia didelį stresą, gali pasireikšti veido raudonis ar stiprus prakaitavimas.
- **Sutrikęs apetitas** – vaikas gali valgyti mažiau arba valgyti daugiau nei įprastai.

## 2. Elgesio pokyčiai

- **Neramumas arba irzlumas** – gali tapti dirglesnis, neramus, susierzinęs net dėl smulkmenų.
- **Užsisklendimas** – vengia socialinių kontaktų, mažiau bendrauja su kitais.
- **Emociniai svyravimai** – staigūs nuotaikų pokyčiai, verkimas.
- **Agresija ar nevaldomas elgesys** – gali pasireikšti pyktis, agresija, irzlumas.

## 3. Kognityviniai požymiai

- **Sunkumai susikaupti** – vaikas gali atrodyti nesugebantis susikaupti, dažnai blaškosi, pamiršta užduotis.
- **Prastas mokymasis** – dėl streso gali sumažėti vaiko akademiniai pasiekimai, pradėti trūkti motyvacijos mokytis.
- **Nuolatinis nerimas dėl ateities** – gali rodyti baimes, bijoti pokyčių ar naujų situacijų.

## 4. Socialiniai požymiai

- **Izoliacija** – vengia bendrauti su bendraamžiais, gali atsirasti socialinių baimių.
- **Mažiau žaidžia su draugais** – mažiau dalyvauja grupinėse veiklose, atsiranda nenoras eiti į mokyklą arba į būrelius.

## SUPRASTI, KAD VAIKAS PATIRIA STRESĄ, PADEDA FIZINIAI NERIMO SIMPTOMAI:

stiprus širdies plakimas, plazdėjimas pilve, prakaitavimas, raumenų įtampa, drebulys, veido paraudimas, pykinimas, pablogėjęs apetitas, galvos skausmas, šlapinimasis į lovą, miego sutrikimai, mikčiojimas.

## SUPRASTI, KAD VAIKAS PATIRIA STRESĄ, TAIP PAT PADEDA IR EMOCINIAI BEI ELGESIO SIMPTOMAI:

nagų kramtymas, plaukų pešiojimas, odos krapštymas, perdėtas prisirišimas prie artimųjų, klausinėjimas, dirglumas, pyktis, agresyvus elgesys, sunkiai suvaldomos emocijos.

## VAIKAI DAŽNAI „PASISLEPIA“ NUO STRESO

Dažnai vaikai neparodo aiškių streso požymių ir stengiasi paslėpti savo baimes ir nerimą. Jie gali nesakyti, kad jiems sunku, todėl labai svarbu atidžiai stebėti jų elgesį ir emocijas.

## ILGALAIKIS STRESAS GALI TURĖTI RIMTŲ PASEKMIŲ

Jeigu stresas trunka ilgai ir nėra tinkamai valdomas, jis gali turėti neigiamų pasekmių vaiko emocinei, psichinei ir net fizinei sveikatai. Ilgalaikis stresas gali sukelti nerimo sutrikimus, depresiją ir pasitikėjimo savimi praradimą.

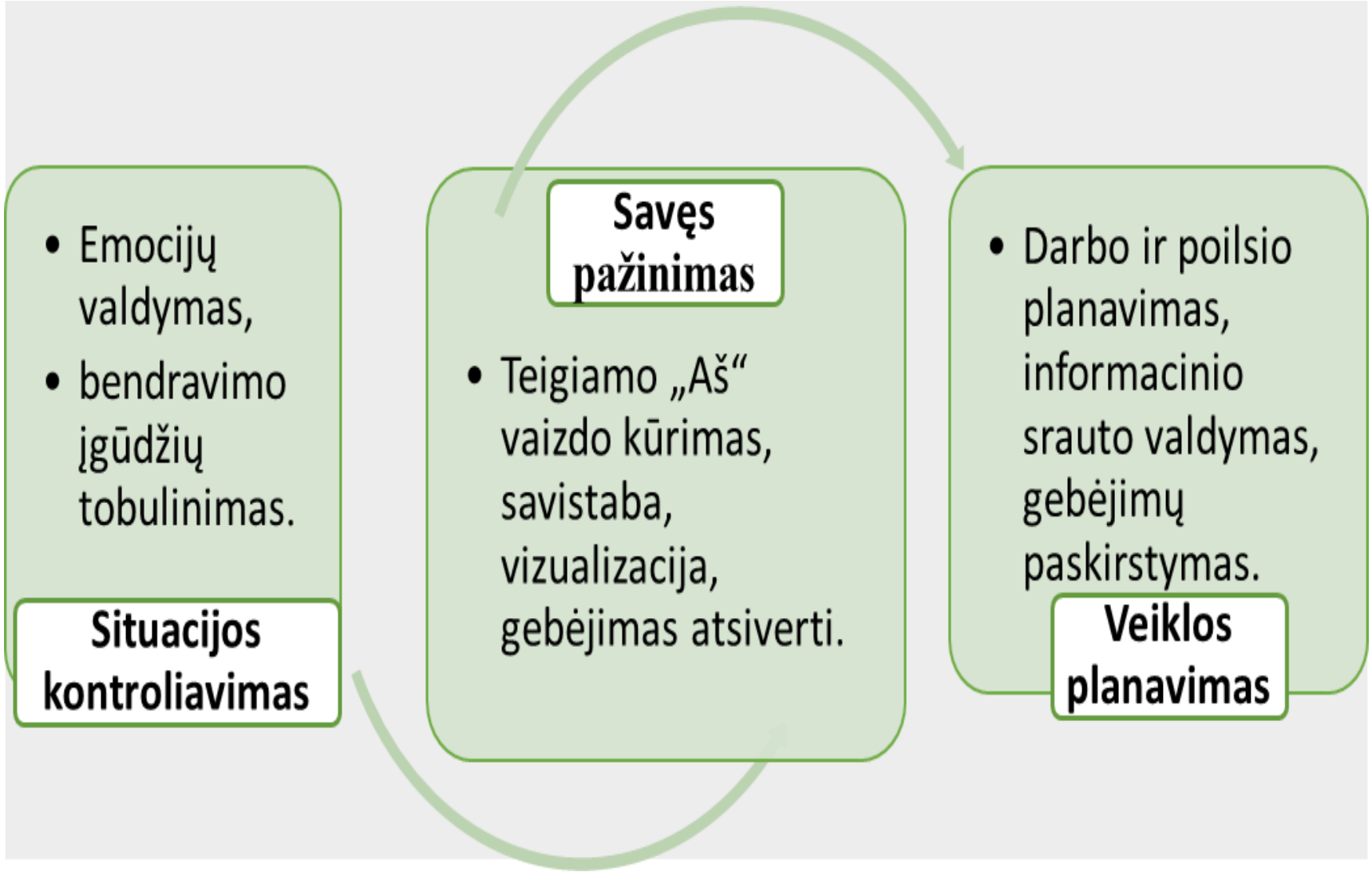
# STRESO VALDYMO ESMINIAI PRINCIPAI

- Prisitaikyti ar toleruoti neigiamus įvykius bei realybę.
- Išlaikyti teigiamą savęs vaizdą.
- Išlaikyti emocinę pusiausvyrą.
- Išlaikyti patenkinančius santykius su aplinkiniais.

Streso valdymo esminiai principai padeda tiek suaugusiems, tiek vaikams susidoroti su stresinėmis situacijomis ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Streso valdymas reikalauja tiek fizinio, tiek emocinio atsparumo. Tai nuolatinis procesas, kuriame svarbu įgyti įgūdžių, kurie padeda susidoroti su kasdieniais iššūkiais, išlaikant pusiausvyrą ir gerą savijautą.

**Vaikai, kurie moka efektyviai valdyti stresą, dažniau būna gebantys spręsti konfliktus, išreikšti savo jausmus konstruktyviai ir bendrauti su bendraamžiais bei suaugusiaisiais. Stresas gali trukdyti vaikui užmegzti sveikus santykius su kitais, todėl mokymas valdyti stresą yra svarbus socialinių įgūdžių vystymuisi.**

# STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS



# PADĖKITE VAIKAMS MAŽIAU PATIRTI STRESO

- Atviras bendravimas – skatinkite vaiką kalbėti apie savo jausmus ir išgyvenimus.
- Būkite pasirengę išklausyti savo vaiką ir parodyti jam empatiją. Dažnai tik pasikalbėjimas apie savo jausmus ir emocijas su pasitikėjimu suteikia vaikui saugumą ir padeda jam jaustis ramiau.
- Būkite kantrūs ir atidūs – klausykite vaiko, suteikite jam erdvės išsikalbėti ir išreikšti jausmus. Kartu prisiminkite situacijas, kuriose jam pavyko nugalėti baimę, nerimą. Nepamirškite pasidalinti maloniais prisiminimais.
- Nereikėtų neigti vaiko jausmų: jei vaikui liūdna ar neramu, svarbu priimti ir suvokti, jog vaikas iš tiesų gali taip jaustis. Labai svarbu išgirsti jo „jausmus“, ypač tokius, kaip nerimas ir pyktis ir juos išdiskutuoti, išsiaiškinti, kodėl vaikas taip jaučiasi ir aptarti.
- Stenkitės akcentuoti tai, kas vaikui sekasi geriausiai. Reguliariai pastebėkite ir girkite vaiko pasiekimus, net jei jie atrodo maži. Pavyzdžiui, „Puikiai atlikai užduotį! Labai gerai, kad sugebėjai taip susikaupti“ arba „Geras darbas, puikiai susitvarkei su šia užduotimi!“
- Parodykite, kad Jums rūpi vaiko pastangos ir pasiekimai. Juk ne pažymys svarbiausia, o vaiko pastangos atlikti mokytojų paskirtas užduotis.
- Padėkite vaikui susidėlioti dienotvarkę. Informuokite vaiką, jei nusimato pokyčiai nusistovėjusioje dienotvarkėje. Pakalbėkite su vaiku, jei jis nusiminė dėl esamų pokyčių.
- Būkite pavyzdžiu: Vaikai mokosi stebėdami suaugusiuosius, todėl svarbu, kad patys suaugusieji parodytų, kaip valdyti stresą. Kalbėkite apie savo emocijas ir sprendimus, kaip susitvarkote su stresu.
- Skatinkite vaiką nebijoti išeiti iš komforto zonos. Stresas nėra blogai, blogai yra „nevaldomas“ stresas.

# STRATEGIJOS, KURIOS PADĖS VAIKUI IŠMOKTI EFEKTYVIAI VALDYTI STRESĄ

## 1. Padėkite atpažinti stresą

- **Kalbėkite apie jausmus:** Paaiškinkite vaikui, kas yra stresas, kaip jis gali pasireikšti (pvz., kūno įtampa, nerimas, pyktis) ir kodėl tai yra natūralus reiškinys. Pavyzdžiui, galite naudoti paprastus pavyzdžius, kad paaiškintumėte, kaip stresas gali kilti iš kasdienės veiklos, mokyklinių užduočių, santykių su draugais ar pokyčių šeimoje.
- **Skatinkite savimonę:** Mokykite vaiką atpažinti, kaip jis jaučiasi ir kokie kūno signalai rodo, kad jis patiria stresą (pvz., greitas kvėpavimas, skausmai pilve ar galvoje). Tai padės vaikui geriau suprasti savo emocijas ir laiku imtis veiksmų.

## 2. Skatinkite kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus

- **Gilus kvėpavimas:** Mokykite vaiką kvėpuoti giliau ir lėčiau, kai jis jaučiasi įsitempęs. Galite naudoti paprastą „3-3-3 metodą“ – įkvėpti per 3 sekundes, sulaikyti kvėpavimą 3 sekundes ir iškvėpti per 3 sekundes. Tai padeda nuraminti nervų sistemą ir sumažinti įtampą.
- **Raumenų atsipalaidavimas:** Išmokykite vaiką atlikti raumenų atsipalaidavimo pratimus, pavyzdžiui, įtempti ir atsipalaiduoti skirtingas kūno raumenų grupes (pvz., rankas, kojas, pečius), kad sumažintų fizinę įtampą.

## 3. Sukurkite saugią ir stabilią aplinką

- **Aiškios taisyklės ir rutina:** Vaikams svarbu turėti stabilumą ir saugumą. Aiškios kasdienės rutinos, pavyzdžiui, nuolatinis miegas, valgymas ir žaidimai, padeda mažinti nerimą ir suteikia vaikui pasitikėjimo.
- **Emocinis palaikymas:** Užtikrinkite vaikui, kad jis žino, jog jis gali pasikalbėti su jumis apie savo jausmus. Palaikykite atvirą ir šiltą bendravimą, kad vaikas jaustųsi saugus ir galėtų pasidalinti savo išgyvenimais.

## 4. Mokykite spręsti problemas

- **Padėkite rasti sprendimus:** Kai vaikas susiduria su stresinėmis situacijomis (pvz., sunkumais mokykloje ar santykių problemomis), padėkite jam suprasti, kaip jis gali spręsti problemas. Užduokite klausimus, kurie skatintų kritinį mąstymą: „Ką galiu padaryti, kad tai pagerinčiau?“ arba „Kokios būtų kitos galimybės?“ Tai padeda vaikui jaustis kontroliuojančiu situaciją ir mažina stresą.
- **Tikslo nustatymas:** Mokykite vaiką nustatyti pasiekiamus tikslus ir juos pasiekti mažais žingsniais. Tai padeda sumažinti jausmą, kad užduotis yra per didelė arba neįveikiama.

## 5. Skatinkite fizinį aktyvumą

- **Sportas ir fizinė veikla**: Reguliarus fizinis aktyvumas, toks kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, sporto žaidimai ar šokiai, padeda sumažinti streso hormonus ir gerina nuotaiką. Fizinis aktyvumas taip pat skatina gaminti endorfinus, kurie yra natūralūs „laimės hormonai“.
- **Judėjimas lauke**: Skatinkite vaiką leisti laiką gamtoje, vaikščioti ar žaisti lauke. Tai ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir padeda atsipalaiduoti bei pabėgti nuo kasdienio streso.

## 6. Mokykite pozityvaus mąstymo

- **Teigiamas požiūris:** Padėkite vaikui suprasti, kad stresą galima įveikti ir kad kiekviena sunki situacija gali būti išspręsta. Skatinkite vaiką pamatyti teigiamus dalykus net sunkiose situacijose.
- **Savigarba ir pasitikėjimas savimi:** Skatinkite vaiką turėti pasitikėjimo savo gebėjimais ir savimi. Mokykite, kad klaidos yra natūrali proceso dalis ir kad jos padeda augti.

## 7. Skatinkite atsipalaidavimo ritmus ir poilsį

- **Poilsis ir miegas**: Svarbu, kad vaikas turėtų pakankamai laiko poilsiui ir miegui. Geras miegas padeda organizmui atsistatyti ir sumažina stresą.

# KAIP PATS VAIKAS GALI PADĖTI SAU SUMAŽINTI STRESĄ

**Kvėpavimo pratimai.** Stresinėje situacijoje nusiraminti gali padėti paprasti pratimai – lėtas, tolygus kvėpavimas per nosį skaičiuojant iki penkių.Taip pat sėkmingai galite taikyti penkių pirštų kvėpavimo taisyklę: įkvėpdami orą braukite pirštu per nykščio išorinę pusę į viršų, iškvėpdami braukite žemyn per nykščio vidinę pusę. Pratimą atlikite visais vienos rankos pirštais.
**Juokas.** Kai juokiamės, visame organizme padidėja fizinis krūvis. Kai nustojame juoktis, kūnas atsipalaiduoja ir nusiramina. Vadinasi, juokas padeda atsikratyti fizinės ir emocinės įtampos.
**Atsipalaidavimas.** Užmerk akis ir kvėpuok lėtai ir giliai. Mintimis aptik kūne tas vietas, kurios įsitempusios ir pasistenk atsipalaiduoti tas vietas: įsivaizduok, kad įtampa tose vietose mažėja. Atpalaiduok kiekvieną kūno vietą nuo pėdų iki galvos. Susitelkdamas į kiekvieną kūno vietą, galvok apie šilumą, sunkumą ir tos vietos atsipalaidavimą. Po 20 min. kelis kartus giliai įkvėpk ir pasirąžyk.
**Fizinis aktyvumas.** Net 10 ar 20 minučių praleistų vaikščiojant ar sportuojant gali sumažinti stresą. Tai kelia organizmo tonusą, jaučiamės darbingesni!
**Mokymasis pažinti ir kontroliuoti savo emocijas.** Nebijokite sakyti: „Dabar aš pykstu. Man reikia laiko nusiraminti“. „Aš jaučiuosi įsižeidęs“. „Man be galo liūdna, kad... “. Geriau suprasdami kaip jaučiatės, geriau mokėsite valdyti savo emocijas.
**Laiko savo pomėgiams ir kitai maloniai veiklai radimas.** Jeigu patinka, klausykitės muzikos, skaitykite knygą, pieškite, žiūrėkite filmus ir .....svajokite.
**Ramios mokymosi vietos pasirinkimas.** Būtų puiku, jei mokymuisi pasirinktumėte nuošalesnę vietą, kurioje yra tinkamas stalas ir kėdė. Mokymosi metu pašalinkite visus išorinius dirgiklius, pvz., išjunkite kompiuterinį žaidimą. Tai leis jums mažiau blaškytis ir išlikti darbingais namų aplinkoje.
**Dienos režimo laikymasis.** Nepamirškite dienos ritmo: ryte keltis įprastu laiku, pietauti, daryti pertraukėles ir mokymąsi baigti tada, kai jis įprastai baigtųsi.
**Saugumo jausmo didinimas, rūpinantis savo higiena.** Dažniau plaukite rankas muilu ir vandeniu ar naudokite skystį rankoms dezinfekuoti. Kosėkite ar čiaudėkite į rankovės viršų ar alkūnės linkį. Po čiaudėjimo ar kosėjimo nusiplaukite rankas. Vėdinkite kambarį. Taip sumažinsite nerimą atlikdami konkrečius higienos veiksmus, kurie gali padėti jums pasijusti saugesniems.
**Rūpinimasis emocine pusiausvyra.** Jei užplūsta stiprus nerimas, įtampa ar stresas, kreipkitės emocinės paramos į suaugusiuosius (tėvus, mokytojus, auklėtojus, socialinius darbuotojus, psichologus). Klauskite apie viską, kas jums rūpi ir suaugusieji nuoširdžiai atsakys į visus klausimus.

Kiekvienas vaikas yra skirtingas,
todėl reikalingas individualus požiūris.

Stebėkite vaiko elgesį ir,
jei pastebite ilgalaikius streso požymius, nedelsdami imkitės veiksmų,
kad padėtumėte jam.

**Ieškokite profesionalios pagalbos, jei reikia** – jeigu stresas yra per didelis arba ilgalaikis, gali būti naudinga kreiptis į psichologą ar psichoterapeutą.

# EMOCINĖS PARAMOS LINIJOS
# BUDI PANDEMIJOS METU IR LAUKIA BESIKREIPIANČIŲ SUAUGUSIŲJŲ IR VAIKŲ

jaunimo linija
8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt

Vaikų linija
116 111 www.vaikulinija.lt

Vilties linija
SUAUGUSIŲJŲ EMOCINĖ PARAMA 116123

Linija Doverija
Anoniminė emocinė pagalba
paaugliams ir jaunimui telefonu (rusų kalba)
8 800 77277

*Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami.*

# *Išgyvendami gyvenimo pokyčius ir sudėtingus jausmus išlikime ramūs. Saugokime save ir kitus!*

Parengė psichologė Aldona Giržadienė, „Diemedžio“ ugdymo centras, 2024

Informacijos šaltiniai:
http://www.psichologusajunga.lt/lps/admin/spaw2/uploads/files/Covid19%20sukelto%20streso%20valdymas.pdf
http://www.ve.lt/?rub=1065924821&data=2007-06-05&id=1180972929 http://www.jppc.lt/
http://www.mind.org.uk/information/booklets
https://lsmuni.lt/lt/naujienos/naujienos/kaip-palaikyti-gera-psichologine-savijauta-pandemijos-metu.html
https://www.delfi.lt/seima/psichologija/vaikas-patiria-stresa-kaip-padeti-dar-labiau-nepakenkus.d?id=82338589
http://www.medicinavisiems.lt/straipsniai/numatyta/nuolatine-itampa-zaloja-vaiku-sveikata