



**Streso valdymas.
Kaip padėti
stresuojančiam vaikui?**

Šiandien, kai visą pasaulį užklupo nematomas ir dar nepažinus priešas, kiekvienas iš mūsų jaučia nerimą. Susiduriame su rimtu iššūkiu, kuris keičia mūsų kasdieninius įpročius ir su tuo reikia susigyventi ne tik suaugusiesiems, bet ir vaikams. Kad mažieji mūsų draugai išgyvena stresą, gali išduoti fiziniai ir emociniai jų negalavimai (pilvo ar galvos skausmas, pykinimas, griežimas dantimis, košmarų sapnavimas, nuotaikų kaita ir pan.) bei pakitęs elgesys – vaikai gali tapti irzlesni, nervingesni, pradėti nekontroliuoti savo emocijų ir kt. Kadangi užsitęsęs ilgalaikis stresas palieka neigiamų pasekmių žmogaus organizmui, **Lietuvos vaikų ir jaunimo centras** pataria, kaip padėti savo vaikams išmokti lengviau išgyventi stresines situacijas.

✚ **Priežastys.** Pirmiausia reikėtų aptarti priežastis dėl kurių Jūsų vaikai gali patirti įtampą. Jau nuo mažų dienų vaikai labiausiai nerimauja dėl išsiskyrimo su tėvais. Pradžioje net kelių minučių mamos pasišalinimas į kitą erdvę mažyliui sukelia nerimą, vėliau vaikams tenka pabūti be tėvų ir ilgiau, kol galiausiai dauguma vaikų neišvengia didžiojo atsiskyrimo – išėjimo į darželį, kuriame prisideda ir kiti stresą keliantys veiksniai: nepažįstama aplinka, žmonės, konfliktai su kitais vaikais, ligos ir kt. Vaikui augant stresinių situacijų tik daugėja, nes jis tampa mobilesnis, plečia savo bendravimo lauką. Šiomis dienomis didžiausią nerimą mūsų vaikams kelia socialinio gyvenimo apribojimas. Ypač jautriai į tai reaguoja paaugliai. Jiems

atsiskyrimas nuo draugų tolygus pasaulio pabaigai, tad leiskite savo atžaloms kuo daugiau įvairiomis ryšio priemonėmis bendrauti su savo bendraamžiais.

✚ **Artumas.** Stenkitės su savo vaikais turėti glaudų ryšį, kad esant bėdai, jis norėtų su Jumis pasikalbėti. Išsikalbėjimas vienas iš geriausių streso valdymo būdų. Kalbėdamiesi galime įvardinti dalykus, kurie sukelia stresą ir pagalvoti apie tai, ką mes galime padaryti, kad jų išvengtume arba kaip tinkamai reikėtų elgtis pakliuvus į stresinę situaciją. Tik jokių būdų neverskite vaiko kalbėti, netardykite jo. Pasistenkite sukurti aplinką, kad jis pats norėtų tai daryti, pvz., žaidžiant, spalvinant, kažką dirbant kartu buityje pasakokite jam apie savo dieną ir lyg tarp kitko užklauskite, o kaip jam ji praėjo. Nepasitenkinkite atsakymu „viskas gerai“, stenkitės sumaniai vynioti siūlą, kad vaikas po truputį imtų atsiverti. O jei Jūsų vaikas jau tokio amžiaus, kad žaidimai nebepadeda, pasitelkite jo bendravimo formą – lapelius, mobiliąsias programėles, elektroninius laiškus, nuotraukas. Nustebsite, kaip noriai jis atrašinės į Jūsų žinutes nepaisant to, kad sėdės vos už poros metrų. Jei norite prisibelsti į paauglio širdį, žaiskite pagal jo taisykles.

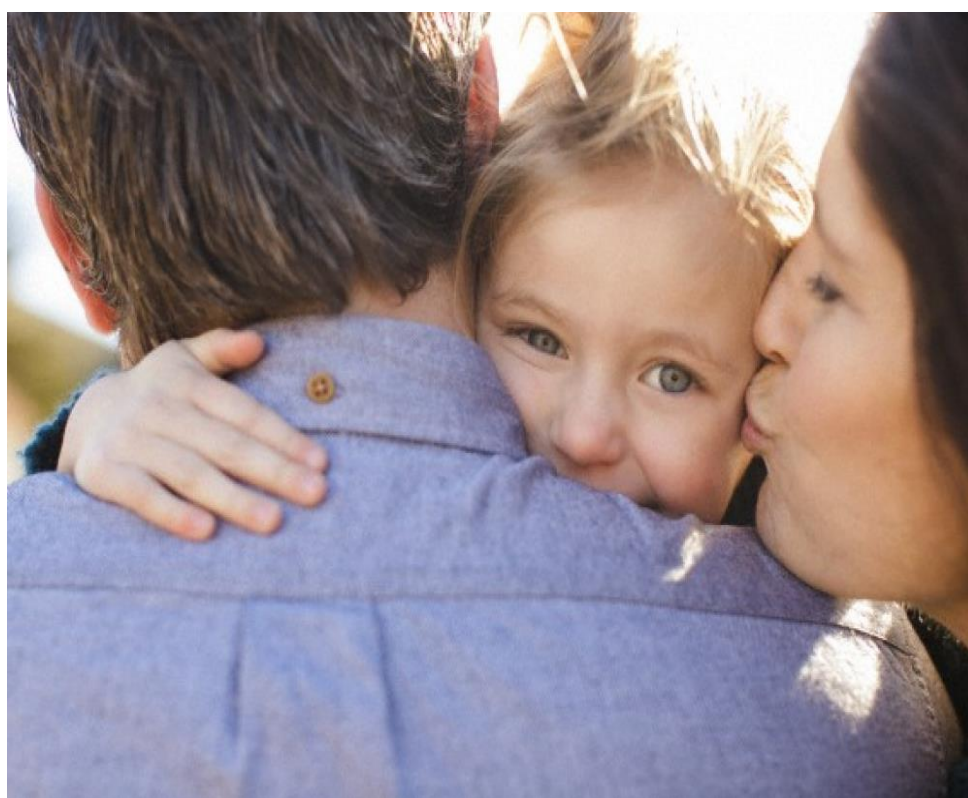
✚ **Fizinis aktyvumas.** Skatinkite vaiko aktyvų laisvalaikio leidimą. Šiandien tam sukurtos tobulos sąlygos! Kadangi dabar rekomenduojama laiką leisti tik su šeima, vaikai nebeturi pasirinkimo – norėdami būti gryname ore, tai gali padaryti tik su

Jumis. Pasinaudokite šia proga! Kvieskite visa šeimą pasivaikščioti miške, važinėti dviračiais, pažaisti aktyviuosius žaidimus. Besimankštinantys žmonės labiau pasitiki savimi, yra geresnės nuotaikos, todėl lengviau išgyvena stresines situacijas. Be to, daugiau laiko praleidęs gryname ore Jūsų vaikas geriau miegos, gal tuomet jį mažiau lankys ir košmarai? Mankštindamiesi kartu galite ištaikyti momentą atviram pokalbiui, kurio svarbą jau aptarėme. O po aktyvios veiklos nepamirškite ir sveikos mitybos – visapusiškai sveikas žmogus yra linkęs mažiau stresuoti.

✚ **Meditacija.** Kvėpavimas vienas iš svarbiausių dalykų pajutus, kad artėja streso priepuolis. Atraskite Jūsų vaikui tinkamiausią kvėpavimo techniką (įkvėpti giliai ir iškvėpti, o gal kaip tik kvėpuoti greitai, trumpais iškvėpimais, iškvepiant galima leisti garsą „m“ per suspaustas lūpas ir pan.). Mokykite savo vaiką atsipalaiduoti, paskatinkite susierzinus pagalvoti apie kažką malonaus, pasvajoti, įsijungti raminančios muzikos, išgerti arbatos. Svarbiausia, kad vaikas turėtų savo nusiramino būdą, jam padėti gali ir mėgstamiausios dainelės niūniavimas ar eilėraščio deklamavimas mintyse. Nesmerkite, jei Jūsų vaikas „įkrinta“ į kompiuterinius žaidimus ar serialus, tai taip pat gali būti jų savotiška meditacija.

✚ **Fizinis artumas.** Žmogui reikia žmogaus. Kad ir kokio amžiaus Jūsų vaikas bebūtų jam reikalingas fizinis artumas. Nebijokite

apkabinti, glostyti, šukuoti savo vaikų. Pasijutę saugiais ir mylimais jie atsipalaiduos, negalvos apie stresą keliančius dalykus. Būtent fizinis kontaktas yra pats geriausias vaistas nuo streso. Nepagailėkite jo. Galite tiesiog pagulėti šalia vaiko, nebūtina kalbėtis, bet žinojimas, kad jis yra ne vienas, yra pati geriausia dovana žmogui ypač kriziniais momentais.



Žmogui reikia žmogaus. Kad ir kokio amžiaus Jūsų vaikas bebūtų jam reikalingas fizinis artumas. Nebijokite apkabinti, glostyti, šukuoti savo vaikų.