

KAIP PADĖTI VAIKAMS ĮVEIKTI STRESĄ?

„Neskubėk. Nesirūpink. Čia esi tik trumpam. Tad būtinai stabtelk pauostyti gėlių“.

[Walter Hagen]

Stresas - tai visuma apsauginių fiziologinių, psichologinių ir elgesio reakcijų, atsirandančių, kai žmogus suvokia harmonijos trūkumą tarp jam taikomų reikalavimų ir jo sugebėjimo tuos reikalavimus patenkinti.

Kaip pasireiškia stresas? Kiekvienas stresinis įvykis sukuria vidinės įtampos būseną. Ši įtampa pasireiškia įvairaus stiprumo neigiamais išgyvenimais:

- susierzinimu-pykčiu-įtūžiu;
- nerimu - baime - panika;
- liūdesiu - nusiminimu - depresija;
- planavimo, susikaupimo sunkumais.

Vaikas mokykloje susiduria su šiais streso šaltiniais:

- prasti mokymosi pasiekimai;
- neatpažintos mokymosi negalės;
- mokyklos reikalavimai ir nusivylimo/nepasitenkinimo būseną;
- menkavertiškumo jausmas;
- grasinimai (pvz. pritaikyti bausmę, palikti kurso kartoti, pašalinti iš mokyklos ir pan.);
- priekabiavimas ir smurtas;
- santykių su mokytojais problemos;
- santykių su bendraamžiais problemos;
- brendimo ypatumai, dideli skirtumai lyginant su bendraamžiais;
- nesaugi aplinka;
- mokyklos keitimas/persikraustymas;
- per didelis krūvis ir papildomas užimtumas;
- tėvų skyrybos;
- ligos ir gilios šeimos problemos;
- artimo mirtis;
- šeimos finansinės problemos.

Kaip sumažinti streso poveikį vaikui?

- Vaikams reikalinga gera dienos tvarka, reguliarus maitinimasis ir fiziniai pratimai.
- Sveika gyvensena. Būtina formuoti neigiamas nuostatas į kofeino, tabako, alkoholio, narkotikų vartojimą.
- Atsipalaidavimo pratimų (kvėpavimo, raumenų atpalaidavimo) naudojimas.
- Mokymas(is) kalbėti apie jausmus, pasakyti „ne“.
- Reikalingas mokymas(is) valdyti situacijas sukeliančias stresą ir nerimą (pvz. mokymas(is) kalbėti prieš klasę).
- Reikalingas mokymas(is) įvertinti savo pastangas, būti patenkintu atliktu darbu.

Vaikų streso mažinimo galimybės:

- **Leiskite žinoti, kad pastebėjote.**

Pasakykite vaikui, kad pastebėjote, jog jį kažkas neramina. Jei galite, įvardinkite tą jausmą, kurį, jūsų manymu, vaikas patiria. („Man atrodo, kad tu vis dar pyksti dėl to, kas įvyko klasėje.“) Jūsų pastebėjimas neturi skambėti kaip kaltinimas („Na, tai kas nutiko dabar? Vis dar širsti?“) ar

gėdinimas. Tai turi būti tik paprastas pastebėjimas, rodantis, kad norite daugiau sužinoti apie vaiko rūpestį. Atjauskite ir parodykite, kad rūpinatės ir norite suprasti.

- **Išklausykite.**

Paprašykite, kad vaikas papasakotų, kas negerai. Klausykitės atidžiai, ramiai, kantriai, rodykite susidomėjimą ir rūpestį. Venkite teisti, kaltinti, moralizuoti, sakyti, kad reikėjo elgtis kitaip. Šio pokalbio esmė - išklausti vaiko rūpesčius. Užduokite klausimų, kad susidarytumėte visą pilną vaizdą („O kas nutiko po to?“). Neskubėkite ir neskubinkite vaiko.

- **Pakomentuokite jausmus, kuriuos, jūsų manymu, vaikas patiria.**

Galite pasakyti: „Tikriausiai tavo tai labai nuliūdino“, „Nenuostabu, kad supykai, kai tau neleido....“, „Tikriausiai tau tai atrodė labai neteisinga“. Taip parodysite vaikui, kad suprantate jo jausmus ir kad jums tai rūpi. Jei vaikas jausis išklaustas ir suprastas, jis žinos, kad jį palaikote. Tai ypač svarbu, kai vaikas patiria stresą.

- **Padėkite įvardinti jausmus.**

Daugelis vaikų nežino, kokiais žodžiais įvardinti patiriamas emocijas. Jei jūsų vaikas atrodo nusiminęs ir piktas, garsiai įvardinkite šiuos jausmus ir padėkite išmokti jų pavadinimus. Jausmų įvardijimas padeda vaikams bendrauti ir atpažinti savo emocines būsenas. Vaikai, kurie moka tai padaryti, bus labiau linkę susikaupusias emocijas išsakyti žodžiais, o ne pademonstruoti veiksmais.

- **Padėkite vaikui apsvarstyti sprendimų būdus.**

Jei stresą kelia tam tikra problema, pasikalbėkite apie tai, ką reikėtų daryti. Padrąsinkite vaiką pasiūlyti keletą idėjų. Galite užvesti jį ant kelio, tačiau leiskite mąstyti pačiam. Aktyvus dalyvavimas ieškant sprendimo padės vaikui įgyti pasitikėjimo savo jėgomis. Palaikykite ir išplėtokite geras idėjas. Paklauskite: „Kaip, tavo manymu, tai padės išspręsti problemą?“

- **Išklausykite ir judėkite į priekį.**

Kad vaiko rūpesčiai sumažėtų, kartais tereikia jį išklausti ir suprasti. Po pokalbio pakeiskite temą ir užsiimkite malonesne veikla. Paklauskite vaiko, ką jis norėtų daryti, kad jo nuotaika pagerėtų. Neskirkite problemai daugiau dėmesio nei ji verta.

- **Kai įmanoma, apribokite stresą.**

Jei stresą kelia tam tikros situacijos, pažiūrėkite, ar negalėtumėte ko nors pakeisti. Pavyzdžiui, jei dėl daugybės būrelių vaikas nebeturi jėgų paruošti pamokų ir tai jam kelia stresą, apribokite užklausinę veiklą, kad jis turėtų energijos namų darbams.

- **Būkite šalia.**

Vaikai ne visada mėgsta kalbėti apie tai, kas jiems neduoda ramybės. Kartais tai nieko blogo. Tačiau leiskite vaikams žinoti, kad jei jie norės pasipasakoti, jūs tikrai išklausysite. Net tuomet, kai vaikai nelinkę atvirauti, jie nenori, kad juos paliktų vienus. Vaikui galite padėti vien savo buvimu šalia - palaikydami jam ar jai kompaniją, kartu leisdami laiką. Tad jei matote, kad jūsų vaikas nusiminęs, apimtas streso, susinervinęs, bet nenori apie tai šnekėti, sugalvokite, ką drauge galėtumėte nuveikti. Jums irgi bus lengviau, jei žinosite, kad padedate savo vaikui vien būdami šalia.

- **Būkite kantrūs.**

Skaudu matyti, kad vaikas yra nelaimingas ir apimtas streso. Bet pasistenkite atsispirti pagundai viską padaryti už jį. Vietoj to lėtai, bet užtikrintai padėkite jam pačiam išmokti išspręsti problemas, susidoroti su gyvenimo iššūkiais, įvardinti jausmus žodžiais, kai reikia - nusiraminti, ir kartą nepavykus bandyti iš naujo.

Mes negalime išspręsti visų problemų, su kuriomis susiduria mūsų vaikai, tačiau galime išmokyti juos susidoroti su stresais, kurie laukia ateityje.

Parengė mokyklos psichologė Aldona Giržadienė

