



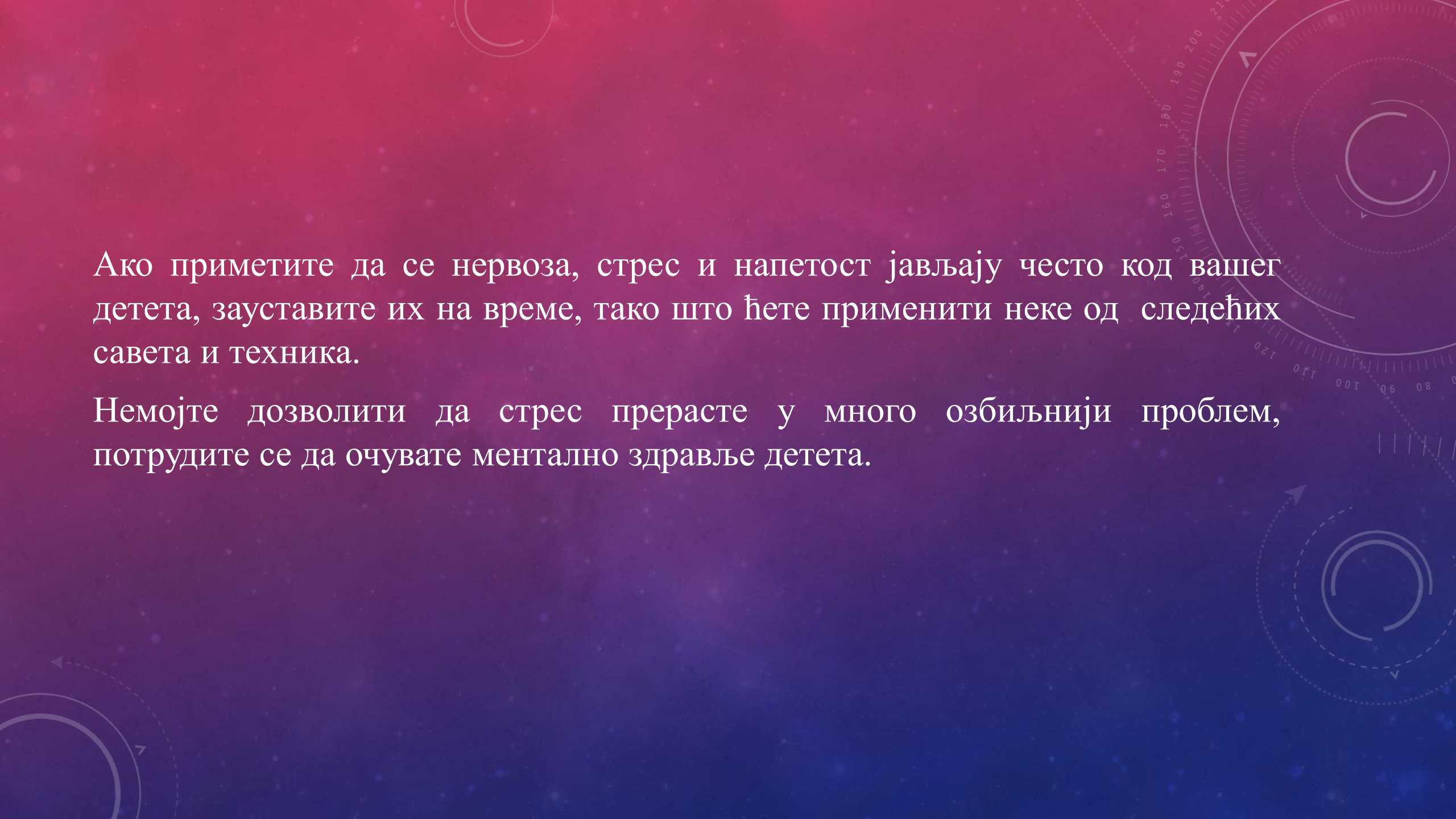
ОШ „СВЕТИ САВА“ БАТОЧИНА

САВЕТИ И ТЕХНИКЕ ЗА
ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА
КОД ДЕЦЕ
ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

УЗРОК

Ванредно стање, узроковано вирусом SARS-CoV-2, може довести да, поред старијих особа, и деца буду под стресом.

Новонастала ситуација је потпуто непозната за њих и нормално је да се понекад осећају уплашено, узнемирено, нервозно, тужно, збуњено, раздражљиво и сл.

The background features a dark blue gradient with a starry space pattern. On the right side, there are several technical diagrams, including a large circular gauge with numerical markings (100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210) and arrows, and other smaller circular diagrams with arrows and dashed lines.

Ако приметите да се нервоза, стрес и напетост јављају често код вашег детета, зауставите их на време, тако што ћете применити неке од следећих савета и техника.

Немојте дозволити да стрес прерасте у много озбиљнији проблем, потрудите се да очувате ментално здравље детета.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

- Разговор са особом од поверења детету може помоћи. Нпр. разговор са неким чланом породице, другаром, одељењским старешином, школским психологом и сл. Некад и само један разговор са особом од поверења може много утицати на дете и помоћи му да се суочи са ситуацијом која га узнемирава.
- Деца често, када су суочена са стресом, испољавају другачије понашање од одраслих. Тако нпр., могу да постану додатно тврдоглава, љута, узнемирена, анксиозна, уплашена, а код неке деце се може јавити и ноћно мокрење. Задатак родитеља, односно одраслог, је да тада пружи подршку детету, тако што ће пажљиво саслушати шта дете брине и посветити му више пажње и љубави.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

- Свако дете има сопствени начин изражавања емоција, поред разговора, неки од позитивних начина да дете изрази своја осећања као што су страх или туга јесу и креативне активности попут игре и цртања. Детету ће свакако бити лакше ако може да изрази и саопшти своја осећања у безбедном окружењу уз неизоставну подршку и разумевање старијих.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

- С обзиром да ситуација захтева да останемо код куће, потребно је да дете води здрав начин живота, а то подразумева:
 1. Нормалну и уравнотежену исхрану
 2. Довољно сна :
 - деца узраста од 6 до 12 година: 10 до 11 сати дневно;
 - тинејџери узраста од 13 до 19 година од 8 до 10 сати дневно.
 3. Редовно вежбање код куће
 4. Комуникацију са другарима или широм породицом преко интернета

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

Пошто су деца већ упозната са ситуацијом, препорука је да се заједно са вама информишу о даљем току исте:

- Објасните детету шта се дешава у складу са његовим узрастом.
- Ако се заједно информишете, радите то тако што ћете заједно, у одређено време, пратити проверене информације које пружају нпр. национални органи јавног здравља или Светска здравствена организација. Нека то буде ваше заједничко време за информисање. Овим постижете да и ви, поред детета, не будете стално изложени разним информацијама које додатно доводе до узнемирености.
- Уместо тога, у слободно време са дететом гледајте садржаје који ће вам одржати позитивно расположење.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

ДАЈТЕ ИМ ДОБАР ПРИМЕР!

- Често се дете суочава са стресом опонашајући начин на који ви реагујете у стресним ситуацијама. Чак и ако му не кажете нпр. да вас стресира ова ситуација, да ћете добити отказ или да вас мучи то што вам се брак распада, они могу осетити ваш стрес. Можда неће схватити разлоге, али могу чути напет и повишен тон у вашем гласу, што им преноси поруку да се нешто догађа што би могло и на њих утицати. Зато је врло битно да детету покажете своју способност ношења са ситуацијом. Тако нпр. ако запалите цигарету, вичете, псујете, конзумирате алкохол када сте узнемирени и под притиском, ваше дете би то могло усвојити као своју методу ношења са стресом. Уместо тога, будите узор својим понашањем у стресним ситуацијама. Неки од предлога који вам могу помоћи су да пишете дневник о свему што вас мучи, поразговарате са особом од поверења, урадите нешто што вас опушта, делећи своје осећаје без оптужби или бега.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

Структура времена је јако важна!

- Направите са дететом дневни план активности и испланирајте цео дан. У дневни план активности треба унети тачно време када почиње и кад се завршава нека активност и обезбедити правилну смену рада и одмора. План треба да садржи све неопходне обавезе и активности: време за наставу и учење, слободне активности, обављање свакодневних кућних обавеза, игру, гледање ТВ програма, коришћење рачунара, дневне оброке, време за личну хигијену, разговоре са породицом, другарима, физичке активности и сл. Осмислите заједничке активности, помогите му да пронађе креативне игре и активности, у зависности од узраста, како би што квалитетније провело своје време.
- Добро је да се план активности истакне на видно место, нпр. залепи на зид код радног стола, како би се дете само подсећало шта треба да уради и када. Све ово вам омогућава лакше праћење и спровођење унапред договорених активности. Зато не морате стално да подсећате дете шта треба да ради, када да учи, нервирате се, претите му и сл., већ ће оно спроводити унапред договорене активности и тиме ће потпуно преузети одговорност на себе.

ТЕХНИКЕ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

ДИСАЊЕ!

- Ништа не опушта боље од правилног дисања.
- Научите дете да осећа своје тело. Реците му: покушај да надуваш стомак као да је балон. Дете треба да седи са дланом на стомаку, у висини пупка. Очи треба да буду отворене, а оно треба да осећа како му се стомак надувава и испумпава као балон.
- Научите га да дише уједначеним ритмом у ситуацијама када је баш узнемирено. Реците детету да дубоко дише и при том, док удише ваздух кроз нос броји до 3, док „држи“ ваздух у плућима такође, броји до 3 и док издише ваздух кроз уста, броји до 3. Ову вежбу дете може урадити максимално 2 пута у току дана..
- Једна од вежби дисања је и понављање приликом удисања и издисања: удишем нешто...издишем нешто. Изаберите шта је у тренутку пожељно, нпр. радост-бес; спокој-страх; мир-немир; позитивно – негативно.

ТЕХНИКЕ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

Технике опуштања кроз игру:

Поред тога што су деци занимљиве, ове технике су, пре свега, јако корисне за опуштање.

- Техника : Затегни ногу као да је од челика

Нека дете легне на под са рукама опруженим поред тела. Затим му реците да подигне десну ногу и да је затегне што више може, као да је од гвожђа. Нека остане у том положају док ви избројите до десет. Затим нека опусти ногу, па нек исту вежбу понови са левом ногом. Већ после неколико минута дете ће се осећати пријатније и сигурније.

ТЕХНИКЕ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

- Техника: Дај да видим мишиће

Покажите детету на који начин може да опусти мишиће руку. Реците му да затегне мишиће десне надлактице и да остане у том положају док ви избројите до десет. Након тога нека опусти десну руку и понови ову вежбу са левом надлактицом. Када завршите са бројањем нека опусти леву руку.

- Техника : Направи најружнију гримасу

Ова метода се користи тако што ћете рећи детету да направи гримасу, затим да затегне мишиће чела, образа, лица и врата. Кад избројите до пет, реците му да опусти лице и дише полако са руком на стомаку.

ТЕХНИКЕ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

- Техника: Јастук за бес

Један јастук у свом стану/кући намените за бес. Сваки пут када је дете узнемирено и осети бес има право да виче на овај јастук, да га удара или да га баца. Ова метода омогућава детету да се ослободи нагомиланог стреса и негативних емоција уместо да их задржава и потискује у себи.

Тишина

Као и одраслима, и деци је понекад потребна тишина како би се опустила. Потребно је да угасите све уобичајене звукове који чине нашу свакодневницу (ТВ, телефон, гласан говор). Уместо потпуне тишине, можете изабрати и неку лагану, опуштајућу музику.

САВЕТИ ЗА ОСЛОБАЂАЊЕ ОД СТРЕСА

С обзиром да је ванредна стање, да деца не могу да се баве спортом, разним физичким активностима попут шетње, вожње бициклом или иду на тренинге као што у уобичајеним условима чине, за очување менталног здравља као један од најбитнијих еламената у борби са стресом је и спорт и физичка активност.

Осмислите са децом креативне физичке активности, направите полигоне у кући или дворишту, можете користити и вежбе које вам учитељи или наставници физичког и здравственог васпитања редовно прослеђују. Свакодневним вежбањем се подстиче „унутрашња хигијена“ и постиже опуштеност ума, тела и духа. Зато подучите своје дете вежбама које ће унапредити његово здравље и пружити му осећај унутрашњег мира и хармоније.

ДРАГИ УЧЕНИЦИ И РОДИТЕЉИ

Не можемо променити тренутну ситуацију, али и те како можемо да утичемо на њено побољшање и спречити негативне последице по наше физичко и ментално здравље, као и на здравље наших најмилијих. Придржавајте се свих мера које је прописала Влада Републике Србије. Останите код куће, нека вам изолација не пада тешко, гледајте на њу као на квалитетно време проведено са породицом. Пружајте љубав једни другима, смејте се, дружите, забављајте и волите.

Уколико не можете сами да се изборите са стресом вашег детета или имате проблеме које не можете сами да решите, можете ме контактирати путем мејла svsava.psiholog@gmail.com, или путем фајсбука, путем линка <https://www.facebook.com/ikac3004> , Ivana Orlovic.

Ивана Орловић, мастер психолог