Autorių komanda:

Doc. Rūta Petereit – medicinos mokslų daktarė, gydytoja dietologė, psichoterapeutė, Lietuvos dietologų draugijos prezidentė.
Dr. Gintarė Šabajevienė – biomedicinos mokslų daktarė.
Rugilė Pekoriūtė – medicinos psichologė.
Laura Tumynaitė – sporto instruktorė.
Artiomas Šabajevas – sveikatos ugdymo specialistas, koučingo specialistas, emocinio intelektoo praktikas, intervencinių programų paaugliams su antsvoriu idėjinis autorius ir ilgametis įgyvendintojas.
Daugiau apie komandos narius rasite mūsų tinklapyje http://lobesity.lt/metodine-medziaga/

Vaikų ir jaunuolių antsvorio ir nutukimo priežastys ir prevencijos būdai

Darbo su antsvorį turinčiais vaikais ir jaunuoliais rekomendacinės metodinės gairės

Ši metodinė priemonė paruošta įgyvendinant LR sveikatos ministerijos visuomenės sveikatos rėmimo fondo lėšomis finansuotą metų prevencinį projektą „Sveikatingumo ugdymo paslaugų šeimoms, kuriose yra vaikai su antsvoriu ar nutukimu, prieinamumo didinimas Lietuvoje“. Metodika skirta visuomenės sveikatos specialistams padėti vykdyti moksleivių antsvorio prevenciją ugdymo įstaigose ir vykdyti moksleivių tėvelių prevencinį švietimą. Metodiką sudaro tekstinė praktinė-teorinė medžiaga, paruošta komandos, kurią sudaro įvairių disciplinų specialistai, bei vaizdo medžiaga. Naudotojų patogumui visa vaizdo medžiaga patalpinta į Youtube svetainę. Nuorodas į metodinės priemonės vaizdo medžiagą – paskaitas, rasite adresu http://lobesity.lt/metodine-medziaga/

Visais klausimais, susijusiai su šios metodikos naudojimu, kreipkitės info@lobesity.org, arba telefonu 8670 38888.

Turinys

Stresas ir antsvoris **3**

Stresas – kas tai? 3
Stresas ir antsvoris 6
Streso įveikimo strategijos 8

Savivertė ir antsvoris **10**

Kas yra savivertė? 10
Savivertė ir antsvoris 14
Kaip padėti auginti savivertę? 15

Kūno vaizdas ir antsvoris **17**

Kūno vaizdas – kas tai? 17
Neigiamas kūno vaizdas arba nepasitenkinimas kūnu 18
Kūno vaizdas ir antsvoris 20
Kaip padėti jaunuoliui formuoti pozityvų kūno vaizdą? 20

Emocinė higiena **23**

Kas yra emocinė higiena? 23

Motyvuojančios ir palaikančios aplinkos kūrimo šeimoje pagrindai **25**

Tėvų klaidos, skatinančios priklausomybes 25
Pozityvios tėvystės įgūdžių svarba 28

Sveikati palankios mitybos skatinimas šeimose: normos ir rekomendacijos **30**

Bendri taisyklingos mitybos principai 32

Vaikų su antsvoriu judamojo aparato ypatumai ir fizinio aktyvumo skatinimo rekomendacijos **34**

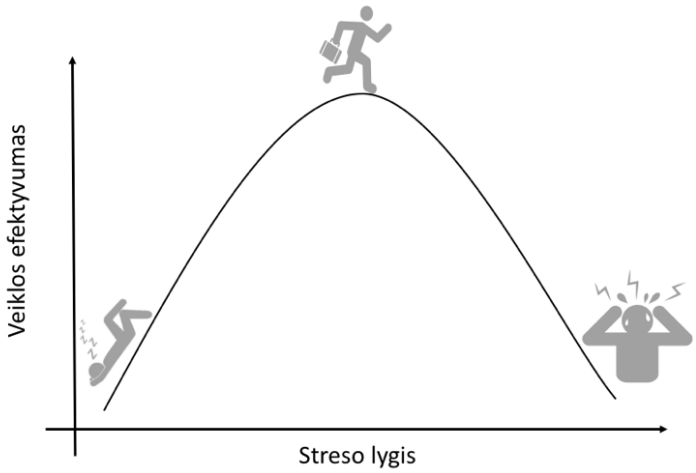
Antsvorį patiriančio kūno judesių lavinimo principai 34
Motyvacijos judėti didinimo būdai 36
Individualusis lygmuo 37
Tarpasmeninis lygmuo 37
Organizacinis lygmuo 37
Bendruomenės lygmuo 37
Politinis lygmuo 37

Literatūros sąrašas: **38**

Stresas ir antsvoris

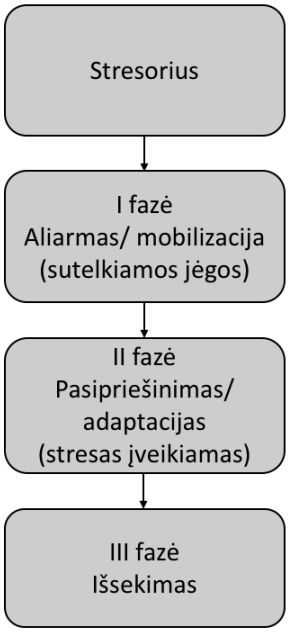
Stresas – kas tai?

Pastaruoju metu žodis *stresas* yra ypač populiarus ir dažnai minimas žurnaluose, interneto portaluose, populiariosios psichologijos knygose. Apie streso poveikį gausu mokslinių straipsnių. Nors susidaro įspūdis, kad apie stresą visuomet buvo kalbama, visgi šis terminas pirmą kartą sveikatos moksluose pristatytas tik XX a. viduryje (1936 m.) H. Selye. Šio mokslininko nuomone, stresas – tai nespecifinis organi1zmo atsakas į bet kokį iššūkį, kitaip tariant, stresas – tai mūsų reakcija į stresorių.



Dažno žmogaus paklausus, ką jis žino apie stresą, tikriausiai sulauktume plataus atsakymo apie streso daromą žalą. Visgi streso pagrindinė funkcija ne mums pakenkti, o apsaugoti nuo nežinomo pavojaus, paruošti organizmą būti fiziškai aktyviam, ir negalvojant išvengti grėsmės. Tai viena iš sistemų padėjusių žmonės išlikti ir evoliucionuoti. Jau vienas pirmųjų streso tyrinėtojų, minėtasis H. Selye įvardino, kad stresas yra reikalingas ir netgi naudingas. Nedidelis streso lygis padidina motyvaciją ko nors siekti, padaro mus atsparesnius kenksmingiems poveikiams ir drauge gerina gyvenimo kokybę. Toks stresas vadinamas *eustresu*, o sveikatai kenkiantis – *distresu* (mums labiau žinomu, kaip tiesiog stresu). Santykį tarp eustreso ir distreso nusako Yerkes-Dodson dėsnis, kuriame teigiama, kad kylant streso, sujaudinimo lygiui, gerėja sveikata, darbingumas ir savijauta (eustresas), kol pasiekiamas taškas, kai toliau didėjant stresui sveikata, darbingumas bei savijauta ima blogėti (distresas). Šis pokyčio taškas yra optimalius streso lygis. Dažnai šis optimalus streso lygis skirtingiems žmonėms yra ne vienodas. Tai priklauso nuo individualios streso tolerancijos, kuri siejama su įgimtais ir įgytais fiziologiniais bei elgesio veiksniais. Tad norint sumažinti streso keliamą žalą ir pasinaudoti eustreso suteikiama energija ir motyvacija svarbu mokėti atpažinti savo reakcijas ir atsižvelgiant į jas, naudoti sau tinkamiausias streso įveikos strategijas.

Taigi, kaip jau buvo galima suprasti, pradinė reakcija į stresorių suteikia jėgų ir motyvacijos veikti, tačiau racionalus mąstymas yra apribojimas. Visgi šiais laikais, priešingai negu mūsų protėviams, išspręsti iškilusių problemą būtent ir reikia racionalaus mąstymo, o ne daug fizinės galios. Tokiais atvejas streso sukelta reakcija nebepadeda, o kliudo. Tad toliau plačiau pateikiama, kaip veikia streso, darančio žalą mūsų sveikatai mechanizmas.



Išoriniai ir vidiniai pokyčiai (stresoriai) pažeidžia mūsų organizmo pusiausvyrą. Kyla fiziologinė reakcija. Kūne perskirstomi turimi resursai, organizmas mobilizuojasi ir įsijungia reakcija *kautis arba bėgti*. Šis etapas vadinamas – aliarmo arba mobilizacijos stadija. Į kraują išskiriami pagrindiniai streso hormonai: kortizolis, adrenalinas ir noradrenalinas. Organizmas pasiruošia veikti: pradedame greičiau kvėpuoti, išsiplečia plaučiai, širdis pradeda greičiau plakti, kad aprūpintų raumenis krauju ir galėtume veikti; išsiplečia vyzdžiai, kad geriau įvertintume pavojų, padidėja cukraus kiekis kraujyje, kad turėtume energijos, išjungiamos nereikalingos sistemos, pvz., virškinimas.

Antrasis etapas – pasipriešinimo arba adaptacijos. Galimos dvi baigtys. Tuomet, kai stresui įveikti turime pakankamai fiziologinių, kognityvinių, emocinių resursų – pavyksta pasipriešinti patiriamam stresui ir po truputį sugrįžti į normalią būseną. Buvusi įtampa išnyksta. Kad ir kaip bebūtų, mūsų turimi resursai, kurių reikia streso įveikimui, yra riboti. Ir kartais taip nutinka, kad jų neužtenka, nepavyksta prisitaikyti prie stresinių sąlygų, tęsiasi įtampa, organizmas vargsta. Tokiu atveju nepašalinus streso šaltinio pereinama į išsekimo stadiją. Tai gali būti ypač žalinga ir sukelti negrįžtamų organizmo pažeidimų. Stresas netgi gali tapti psichologinių ir fiziologinių sutrikimų priežastimi. Tai ar žmogus pasieks išsekimo stadiją priklauso nuo daugelio veiksnių: asmenybės ypatybių, temperamento, socialinių įgūdžių, socialinio palaikymo, savivertės lygio, turimų streso įveikos įgūdžių ir pan.

Yra dar viena svarbi dedamoji dalis, nuo kurios priklauso ar situacija sukels stresą. Čia paminėtinas mokslininkas R. S. Lazarus. Remiantis savo tyrinėjimais jis streso sampratą praplėtė teigdamas, kad stresas patiriamas, tuomet, kai grėsminga (arba žmogaus vertinama kaip grėsminga) situacija suvokiama kaip viršijanti resursus (arba iš tiesų viršijanti), reikalingus įveikti kylančią grėsmę. Tai reiškia, kad svarbu ne tik kiek objektyviai situacija yra grėsminga ir ar iš tiesų turime resursų, bet ir tai kiek mes suvokiame ją kaip grėsmingą ir jaučiamės galintys tą grėsmę įveikti. Pavyzdžiui, paauglys gauna kompleksinę užduotį pamokos metu, kuri jam atrodo per sudėtinga, ir jis jaučia, kad nespės jos įveikti per turimą laiką. Tikėtina, kad tokia užduotis sukels jam stresą. Tuo tarpu, kitam mokiniui, vertinančiam užduotį, kaip įmanomą įveikti, užduotis bus tiesiog galimybė mokytis, tobulėti. Taigi suvokimas ir požiūris tiek į situaciją, tiek į savo galimybės yra svarbus veiksnys, turintis įtakos streso sukeliamos reakcijos stiprumui.

Toliau pateikiami ženklai, galintys signalizuoti per ilgai besitęsiantį stiprų stresą.

Fiziologiniai (kūno) ženklai:

- raumenų skausmai, įtampa

- galvos, kaklo, nugaros skausmai
- energijos trūkumus, nuolatinis nuovargis
- virškinimo sistemos sutrikimai: pykinimas, skrandžio skausmai, rėmuo, svorio svyravimai, padidėjęs ar sumažėjęs apetitas, padidėjusi diabeto rizika; viduriavimas, vidurių užkietėjimas
- reprodukcinės sistemos sutrikimai: nereguliarios, skausmingos mėnesinės, potencijos sutrikimai, sumažėjęs lytinis potraukis
- susilpnėjęs imunitetas, dėl to pasitaikantys dažni sirgimai;
- odos problemos, plaukų slinkimas.

Pasikeitusio elgesio ženklai:

- suintensyvėję žalingi įpročiai: padidėjęs alkoholio, tabako gaminių vartojimas
- pasikeitę mitybos įpročiai: sumažėjęs ar padidėjęs apetitas
- miego sutrikimai: miegama per dar arba kankina nemiga, košmarai
- sumažėjęs darbo efektyvumas: atidėliojama, dirbama daugiau – padaroma mažiau
- nemandagi (keiksmai, šaukimas, kaltinimai), atsaini kalba
- socialinis atsiribojimas
- sumažėjęs dėmesys išvaizdai

Emociniai ir kognityviniai (mąstymo) požymiai:

- padidėjęs nerimo lygis
- jaučiama įtampa
- vienatvės, beviltiškumo, kaltės, baimės jausmas, apatija
- padidėjęs dirglumas, nervingumas, agresyvumas
- depresyvi, prislėgta nuotaika
- sunku priimti sprendimus arba sprendimai per daug skuboti
- ‚ąstymo sunkumai: nerišlus, padrikas, minčių tuštuma
- negatyvumas: neigimas*, pasaulis yra blogas, viskas negerai, matymas aplinką juodomis spalvomis*
- atminties ir dėmesio suprastėjimas
- žema savivertė
- humoro jausmo praradimas
- suicidinės mintys

Išvardintos būsenos gali būti ir ne ilgalaikio streso poveikio ženklai. Pateikiama informacija yra orientacinio pobūdžio. Visgi, jeigu minima savijauta tęsiasi kurį laiką, svarbu kreiptis pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą.

Kalbant apie vaikų ir jaunuolių streso šaltinius paminėtinos kelios kategorijos. Visų pirmą, kaip į vaikų ir jaunuolių streso šaltinį svarbu atkreipti dėmesį į artimiausią aplinką, šeimą. Nepaisant to, jog mūsų supratimu šeima vaikams turėtų būtų ramybės, saugumo uostas, neretai nutinka atvirkščiai. Suaugusiųjų nepastebėti ir nepatenkinti jaunuolių baziniai poreikiai (pvz., dėmesio, saugumo, priklausymo ir t. t.), šeimos sudėties pokyčiai (gimstantys broliai, sesės, skyrybos), autoritarinis auklėjimo stilius, taikomos bausmės, namų taisyklių neegzistavimas ir chaotiška rutina, jaunuoliui suteikiamos amžių neatitinkančios atsakomybė, finansiniai sunkumai ir pan. – visa tai stresoriai, galintys itin stipriai paveikti vaiko ir paauglio gerovę. Dar viena kategorija stresorių, dažnai pasitaikančių jaunuolių kasdienybėje, tai stresoriai susiję su mokykla: mokymosi sunkumai,

įvairūs atsiskaitymai, pažymiai, pernelyg aukšti asmeniniai ar aplinkinių lūkesčiai, nesutarimai su bendraklasiais, mokytojais, patyčios, perkrautas užimtumo tvarkaraštis ir pan. Ir žinoma, vaikus stipriai paliečia su raida susiję fiziniai ir psichikos pokyčiai. Kai kuriems jaunuoliams šiuos pokyčius pavyksta priimti, kaip natūralų procesą, o kai kuriems – tai itin dideli iššūkiai, sukeliantys sunkiai pakeliamą stresą, pvz., kūno pokyčiai, tapatybės paieškos ir pan. Ir galiausiai, vaikams bei jaunuoliams stresą gali sukelti visiškai tiek patys dalykai kaip ir suaugusiesiems (nesėkmės, ligos, traumos, santykiai su draugais ir pan.). Prisiminkime, kad kiekvienas yra skirtingas ir tai, kas vienam yra streso šaltinis, kitam tai tiesiog kasdienio gyvenimo dalis. Svarbu skirtingų įvykių ir situacijų kontekste stebėti vaikų ir paauglių reakcijas bei elgesį, esant poreikiui suteikti pagalbą.

SVARBU: *Streso pagrindinė funkcija apsaugoti mus nuo nežinomo pavojaus, paruošti organizmą būti fiziškai aktyviam, ir negalvojant, operatyviai išvengti grėsmės. Stresas yra reikalingas ir gali būti netgi naudingas. Nedidelis streso lygis padidina motyvaciją ko nors siekti, padaro mus atsparesnius kenksmingiems poveikiams. Egzistuoja optimalaus streso lygio taškas, kurį peržengus patiriamas stresas pradeda kenkti sveikatai.*

REKOMENDACIJA: *Siekiant, operatyviai sureaguoti į dar tik atsirandančią įtampą, sumažinti streso keliamą žalą ir pasinaudoti eustreso suteikiama energija bei motyvacija, iti svarbu mokėti skaityti savo kūno ženklus ir į juos reaguoti iš karto, kol stresinės reakcijos neįgavo pagreičio. Tad savęs pažinimas yra vienas iš svarbių įrankių, leidžiančių efektyviau įveikti stresą.*

SVARBU: *Stresinės reakcijos stiprumas priklauso ne tik nuo objektyvaus situacijos grėsmės įvertinimo ir realiai turimų resursų tai grėsmei įveikti, bet ir nuo to, kiek mes esamą situaciją suvokiame kaip grėsmingą ir kiek jaučiamės turintys galimybių tą grėsmę įveikti.*

REKOMENDACIJA: *Kadangi situacijos sudėtingumo, turimų resursų suvokimas yra svarbūs veiksniai, turintys įtakos stresinės reakcijos stiprumui, naudinga turėti ir įrankių, metodų, kurie tam tikrose situacijose, padėtų keisti požiūrį tiek į iškilusį sunkumą, tiek į savo galimybes jį išspręsti.*

SVARBU: *Streso šaltiniai gali būti labai įvairūs. Kaip pagrindinės vaikų ir jaunuolių užsitęsusio streso šaltinių kategorijos paminėtinos šios: artimiausia aplinka, šeima (pvz., bazinių poreikių nepatenkinimas, šeimos sudėties pokyčiai), stresoriai susiję su mokykla (pvz., patyčios, egzaminai, prasti rezultatai ir pan.), stresoriai susiję su fizine ir psichine raida (pvz., kūno pokyčiai paauglystėje).*

REKOMENDACIJA: *Tam, kad laiku pastebėtume, jog kitas patiria stresą, svarbu būti atviriems kitų (kitokioms) patirtimis. Prisiminkite, kad kiekvienas yra skirtingas ir tai, kas vienam yra streso šaltinis, kitam tai tiesiog kasdienio gyvenimo dalis.*

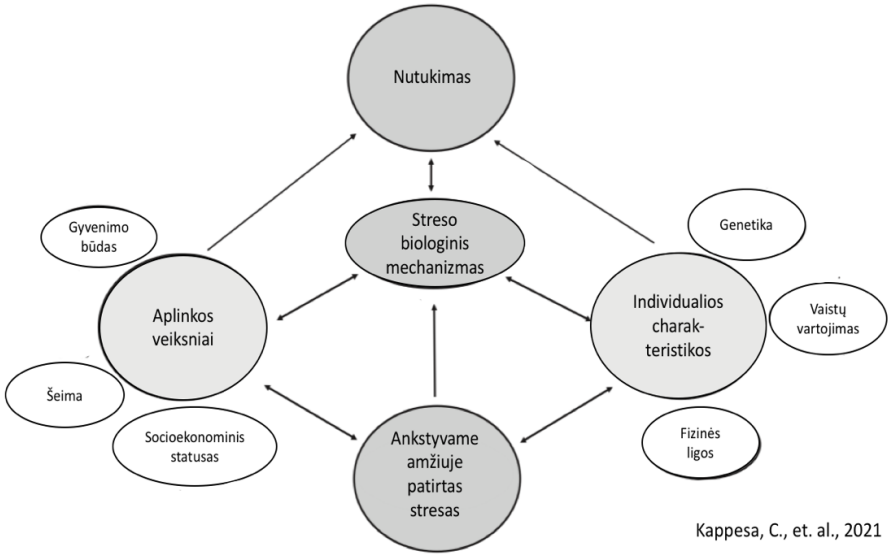
Stresas ir antsvoris

Tiek pat kiek akivaizdi, tiek ir neakivaizdi ilgalaikio streso pasekmė – antsvoris. Neretai galime išgirsti tokius pasakymus kaip, kad *valgymas padeda nusiraminti*, *einu pavalgysiu bus geriau*, *reikia pasikelti nuotaiką, einu ką nors skanaus suvalgysiu ir pan*. Visi šiek pasakymai puikiai iliustruoja, kaip patiriamas stresas gali veikti mitybos įpročius. Kaip greitai valgymas gali tapti streso mažinimo strategija ar pasikeitę mitybos įpročiai signalizuoti apie patiriamą stresą.

Nepaisant to, kad trumpalaikėje perspektyvoje tarsi ir pavyksta sumažinti kylantį nerimą, įtampą ar kitus streso simptomus, ilgainiui ši streso mažinimo strategija tampa žalinga. Problema dėl kurios kyla stresas niekur nedingsta, o tik didėja; o su ja didėja ir patiriamo streso lygis, intensyvėja jaučiami simptomai ir pan. Nors tarsi ir atrodo akivaizdu, kad stresas gali būti antsvorio priežastimi, visgi neretai dirbant su antsvorio turinčiais vaikais, paaugliais į tai nėra atsižvelgiama. Orientuojamasi į pasekmę, t. y., antsvorį, o ne į priežastį – dėl ko yra sutrikusi mityba, fizinis aktyvumas, hormonų pusiausvyra ir pan.

Mokslininkai pateikia vis daugiau ir daugiau įrodymų, kad stresas yra stiprus vaikų ir paauglių antsvorio, netinkamos mitybos rizikos faktorius. Pavyzdžiui, atliktame moksliniame tyrime, kuriame dalyvavo beveik 7000 paauglių buvo nustatyta, kad tiriamieji, kurie pasižymėjo streso sąlygotu valgymu buvo nutukę ar turėjo antsvorio. Taip pat, tyrimo duomenimis, streso sąlygotas valgymas buvo susijęs su nesveiko maisto produktų vartojimu didesnėmis porcijomis.

Paminėtini du pagrindiniai mechanizmai per kuriuos stresas paveikia valgymo įpročius ir galimai tampa antsvorio priežastimi. Nustatyta, kad lėtinis streso poveikis vaikystėje ir paauglystėje gali paskatinti biologinius ir elgesio pokyčius. Mokslininkai pateikia įrodymų, kad gali būti paveikiamas smegenų vystymasis ir ypač tos sritys, kurios yra atsakingos už vykdomąsias funkcijas ir atlygio sistemą. Atlygio sistema yra atsakinga už norų ir troškimų, susijusių su malonia veikla, pavyzdžiui, valgymu reguliavimą. Na, o tiek atlygio sistemos, tiek savikontrolės sutrikimai yra susiję su antsvoriu ir žalingais valgymo įpročiais. Taip pat, išskiriamo streso hormono kortizolio padidėjimas organizme yra siejamas su didesne antsvorio rizika. Manoma, kad kortizolio padidėjimas sutrikdo imuninę sistemą, didina gliukozės kiekį kraujyje, o jos perteklius paverčiamas riebalais, lėtėja medžiagų apykaita. Užsivedus tokiam mechanizmui labai lengva prikaupti svorio ir vėliau sunku jį numesti. Taip pat, manoma, kad lėtinis stresas ankstyvame amžiuje sutrikdo hormonų, kurie reguliuoja apetitą, veiklą.



Antrasis kelias, per kurį stresas daro įtaką vaikų ir jaunuolių antsvorio problemai – elgesio pokyčiai. Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad lėtinis stresas vaikystėje dažnai siejamas su sumažėjusiu fizinio aktyvumo lygiu ir padažnėjusia veikla sėdint, o tai gali reikšmingai padidinti antsvor1io riziką. Taip pat, stebima, kad vaikai gyvenantys chaotiškoje namų aplinkoje, kurioje trūksta rutinos ir pan., pasižymi padidinta rizika į stresą reaguoti žalingais valgymo įpročiais.

Kalbant apie antsvorio turinčius vaikus ir paauglius svarbus suprasti ir tai, kad paaugliai, turintys antsvorio papuola į užburtą ratą. Jie patiria stresą dėl savo svorio. Palyginti su sveiko svorio savo bendraamžiais, paaugliai, turintys antsvorio patiria didesnį psichologinį stresą, pasireiškiantį erzinimu dėl svorio, socialine atskirtimi ir patyčiomis. Be to, paaugliai, turintys antsvorio taip pat dažniau patiria stresą, kylantį dėl tarpasmeninių santykių ir artimų šeimos narių kritikos dėl svorio.

SVARBU: *Lėtinis, ilgalaikis stresas turi reikšmingos įtakos vaikų ir jaunuolių valgymo įpročiams bei yra rizikos veiksnys, galintis paskatinti antsvorio formavimąsi. Stresas gali paveikti tiek organizme vykstančius cheminius, biologinius procesus, tiek keisti elgesį. Taip pat, antsvoris gali tapti streso šaltiniu. Tokiu atveju pakliūnama į užburtą ratą: stresas gali paskatinti antsvorį, o turimas antsvoris gali padidinti patiriamą stresą.*

REKOMENDACIJA: *Itin svarbu gydant antsvorį teikti kompleksinę pagalbą. Vaikams ir jaunuoliams turintiems antsvorio suteikti ne tik rekomendacijas, kaip keisti gyvenimo būdą, bet ugdyti jų atsparumą stresui, mokyti streso įveikos strategijų bei ir visai artimai vaiko, paauglio aplinkai, suteikti emocinę, socialinę, psichologinę paramą.*

Streso įveikimo strategijos

Taigi, kaip jau tikriausiai buvo galima suprasti, stresas yra neišvengiamas. Jį patiriame visi. Streso sukeliamos reakcijos, viena vertus, natūraliai padeda prisitaikyti prie pokyčių, aktyviai ieškoti sprendimų. Kita vertus – neišmokus tų reakcijų laiku atpažinti, priimti ir suvaldyti, jos ilgainiui gali mažinti darbinį, asmeninį efektyvumą, motyvaciją, gali net ir apčiuopiamai pakenkti sveikatai, pvz., būti nepalankios sveikatai mitybos ar antsvorio priežastimi. Svarbu išmokti atpažinti kylantį stresą, suvaldyti stresines reakcijas ir jose neužsibūti, gebėti mažinti neigiamą streso poveikį.

Streso tyrinėtojas R. S. Lazarus streso įveiką apibūdina kaip procesą, kurio metu žmogus mąstymo ir fizinėmis pastangomis siekia suvaldyti jam nepalankią aplinkos įtaką. Susidūręs su stresu žmogus pirmiausia įvertina potencialią grėsmę, tuomet savo resursus ir galimybes tą grėsmę įveikti. Na, ir tuomet sprendžiama kokia streso įveikimo strategija yra tinkamiausia. Jau minėtasis streso tyrinėtojas R. S. Lazarus teigia, kad streso įveika nėra asmenybės savybė ar elgsenos stilius, kuris išlieka nekintantis. Anot jo, įveika – tai strategijų rinkinys, iš kurio pasirenkama tinkamiausia strategija.

Yra išskiriamos dvi pagrindines streso įveikimo formas: į problemą nukreipta bei į emocijas nukreipta. Į problemą orientuotų streso įveikimo strategijų pagrindinis tikslas – problemos išsprendimas ar veiksmai, pašalinantys streso priežastį. Pasirinkęs šią streso įveikimo strategiją žmogus paprastai imasi aktyvių veiksmų: analizuoja problemą (ieško savo klaidų, aiškinasi, ar ne per mažai buvo pastangų, lėmusių probleminę situaciją), ieško sprendimo, kuria sprendimo įgyvendinimo planą, ieško reikalingos informacijos, nusistato tikslus ir pan.

Kiek kitoks į emocijas orientuotos streso įveikimo strategijos tikslas. Pasirinkus šią strategijų grupę siekiama sumažinti ar valdyti stresinės situacijos sukeltas emocijas, nepakeičiant realios situacijos. Keičiama ne aplinka, o aplinkos suvokimas.

Paprastai žmonės naudoja abi streso įveikimo strategijas: į problemą orientuotas streso įveikimas dominuoja situacijose, kuriose žmonės jaučiasi galintys padaryti ką nors konstruktyvaus, galintys bent iš dalies kontroliuoti situaciją; į emocijas nukreiptas – dažniausiai naudojamas situacijose, kuriose žmogus nesijaučia galįs ką nors pakeisti, todėl turi tą situaciją išgyventi.

Kai kurie tyrinėtojai teigia, kad dvi kategorijos neatspindi visos streso įveikos būdų įvairovės. Todėl kartu su į problemą ir emocijas orientuotomis strategijomis, kaip savarankiškos grupės strategijų išskiriamos vengimo ir socialinės paramos strategijos. Vengimo strategijos tai sąmoningos pastangos atsitraukti nuo streso šaltinio kognityviai arba fiziškai. Dažniausiai taikomi įvairūs dėmesio nukreipimo būdai: stengiamasi užsiimti kitais dalykais, kad nebūtų galvojama apie patirtus sunkumus, dėmesys nukreipiamas nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus. Taip pat gali būti taikoma teigiama situacijos interpretacija: tikimasi, kad laikas išspręs visas problemas, juokaujama apie tai, kas įvyko. Renkantis socialinės paramos streso įveikimo strategijas siekiama socialinio palaikymo, kuris gali atlikti dvejopą funkciją – suteikti emocinį atsipalaidavimą ir padėti atrasti problemos sprendimo alternatyvas

Veiksmingais laikomi tie streso įveikimo būdai, kurie padeda sumažinti aplinkos sąlygų keliamą grėsmę, prisitaikyti, toleruoti neigiamus įvykius bei realybę, išlaikyti savigarbą, emocinę pusiausvyrą, patenkinamus santykius su aplinkiniais. Moksliniuose tyrimuose į problemą orientuotos strategijos dažnai vadinamos adaptyviomis ir siejamos su geresne emocine būkle ir psichikos sveikata, o į emocijas ir vengimą orientuotos su žalingu elgesiu sveikatai ir vadinamos neadaptyviomis. Apskritai neadaptyviomis vadinamos visos streso įveikimo strategijos, kurios momentiškai galbūt ir suveikia, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje daro žalą sveikatai (pvz., rūkymas).

Visgi dabar vis dažniau mokslininkai sutaria, kad įveikos strategijos efektyvumas labiausiai priklauso nuo to ar strategija tinkama situacijai. Pavyzdžiui, potencialiai kontroliuojamoje situacijoje į problemą orientuota streso įveikimo strategija gali būti adaptyvi, o nekontroliuojamoje – neadaptyvi. Tad labai svarbu turėti platų arsenalą skirtingų strategijų ir gebėti naudotis jomis priklausomai nuo situacijos.

Šią dalį norisi pradėti nuo šeimos ir artimiausios vaikų ir jaunuolių aplinkos vaidmens. Vaikai dar neturi sukaupę nei pakankamai žinių apie save, savo kūną, nei žinių, įgūdžių, ką daryti su kylančiais nemaloniais jausmais, stresu. Jie yra mokymosi, bandymų-klaidų etape. Šiame etape artimiausių suaugusiųjų vaidmuo itin reikšmingas. Visų pirma, suaugusiųjų funkcija padėti vaikams patenkinti bazinius poreikius (pvz., dėmesio, saugumo, priėmimo) neretai nepastebimai tampančius streso, kurio tikrai galima išvengti, šaltiniu. Taip pat, pagrindinių poreikių patenkinimas atveria vaikams platesnes galimybes, tuomet jie gali susikoncentruoti ties naujų žinių, įgūdžių įgijimu. Ir čia vėl svarbus šalia esančių suaugusiųjų indėlis. Turėdami daugiau patirties, informacijos, pažinodami vaiką artimieji turėtų mokyti vaikus atpažinti savo būsenas, jas įvardinti, supažindinti su saugiais būdais, kuriais galima reikšti savo jausmus, didinti fizinį ir psichinį atsparumą įvairiomis prevencinėmis priemonėmis. Na, o kalbant apie jaunuolius – svarbu palaikyti artimą ryšį, būti šalia, sukurti saugią aplinką, kad jaunuolis jaustųsi drąsiai kreipdamasis pagalbos. Galiausiai, tiek vaikai, tiek jau vyresni jaunuoliai mokosi iš matomo pavyzdžio. Tad norint, jog vaikai ir jaunuoliai gebėtų valdyti kylantį stresą, svarbu ir patiems susidūrus su stresu ieškoti ir pasirinkti tinkamus, sveikatai nekenkiančius būdus, išreikšti kylančią įtampą.

Toliau bus paminėta keletą streso įveikimo strategijų pavyzdžių, kurie gali padėti vaikams ir paaugliams sumažinti streso sukeliamą neigiamą poveikį.

Efektyvus streso valdymas prasideda nuo savęs pažinimo, t. y. gebėjimo pastebėti kylantį stresą. Na, o supratus, kad kažkas kelia stresą svarbu pamėginti įvardinti priežastį ir jeigu galima, ją pašalinti. Žinoma, neretai pasitaiko, kad stresą keliančios priežasties greitai pašalinti neįmanoma. Tokiu atveju verta prisiminti šiek tiek teorijos apie streso prigimtį. Organizmo reakciją į stresą iš dalies priklauso ne nuo to, kiek iš tiesų yra pavojaus, o nuo to, kaip mūsų smegenys tą pavojų įvertino. Evoliuciškai, kad išliktume mūsų protėviams buvo naudinga grėsmę pervertinti. Mes taip pat esame linkę tą daryti. Tačiau šiomis dienomis toks pavojaus pervertinimas dažniau trukdo, nei padeda. Tad kilus stresui svarbu padaryti pauzę (pvz., atsigerti vandens, paklausyti mėgstamą dainą ar pan.) ir įsisąmoninti kas vyksta. Pajutus, kad užplūdo nerimastingos mintys – galima pritaikyti paprastą pratimą – pasakyti mintyse ar garsiai STOP ir kiek įmanoma objektyviau nupasakoti, kas būtent dabar vyksta. Padarius sąmoningą pauzę gali būti naudinga pamėginti atitraukti savo dėmesį nuo neigiamų situacijos aspektų ir apgalvoti teigiamus. Tą galima padaryti taikant pozityvaus mąstymo pratimą tiesiog mintyse pratęsiant sakinį *Kaip gerai, kad…*. Kitas variantas – ant lapo užrašyti teigiamus situacijos aspektus (pvz., jaunuoliui stresą kelią artėjantis atsiskaitymas, tuomet jis ant lapo gali surašyti tokius teigiamus aspektus kaip: mokydamasis atsiskaitymui sužinosiu naujų dalykų, atsiskaitymo metu galėsiu įsivertinti kiek gerai išmanau šią temą ir pan.). Taikant šiuos ir panašius mąstymo pratimus situacija tikriausiai nepasikeis, tačiau galbūt pavyks sumažinti jaučiamą stresą, nes situacija neatrodys tokia grėsminga. O geriau jaučiantis lengviau imtis sekančių žingsnių problemos sprendimo link.

Kaip jau buvo minėta pradžioje – stresas, visų pirmą, fiziologinė reakcija. Dažniausiai kūnas reaguoja raumenų įtampa. Tad siekiant sušvelninti streso pasekmes, svarbu pamėginti sumažinti ir įtampą raumenyse. Tam puikiai tinka pratimai, veiklos nukreiptos į kūno reakcijos keitimą. Tikslas – atsipalaidavimo būsena, kuri kaip teigiama yra priešinga stresui. Nustatyta, kad kūno atsipalaidavimą gali paskatinti įvairios relaksacijos (progresuojančioji raumenų relaksacija, autogeninė treniruotė, relaksacija naudojant vaizdinius, meditacija) kvėpavimo technikos. Manoma, kad nuolat praktikuojant vieną ar kitą relaksacijos techniką, keičiasi žmogaus fiziologinis reaktyvumas ir taip šių technikų panaudojimas gali veikti prevenciškai, t. y. stresinė reakcija sumažėti. Įvairių relaksacijų pavyzdžių gausu internete. Taip pat, galima naudotis lietuviškomis aplikacijomis: *Ramu; Atsipūsk, Antistresiniai pratimai*; vaikams pritaikyta – *Piku –-ramūs vaikai*. Šiose aplikacijose galima rasti įvairių relaksacijų su aiškiomis instrukcijomis.

Dar norisi šiek tiek stabtelėti ties kvėpavimo pratimais. Patiriant stresą, kvėpavimas tampa greitas ir negilus, ko pasekoje kūnui ir smegenis siunčiamas signalas, kad vyksta kažkas blogo. Todėl gilus kvėpavimas – efektyvi technika, padedanti nusiraminti esant stresui ar siekiant išlaikyti ramybę. Gilaus kvėpavimo pratimo pavyzdys: 4:7:8. 4 sekundes skiriame įkvėpimui, 7 sekundes užlaikome, per 8 sekundes iškvepiame.

Na, ir paskutinioji streso įveikų kryptis –-įgūdžiai, leidžiantys tinkamai išreikšti streso metu kilusias emocijas. Puikus šios krypties pavyzdys – fizinis aktyvumas, sportas. Tai yra vienas veiksmingiausių būtų išreikšti susikaupusių įtampą. Taip pat paminėtini įvairūs meno terapijos užsiėmimai ar tiesiog piešimas, šokis, muzika, rašymas ir pan.

Nepaisant universalių patarimų, svarbiausia kad kiekvienas atrastų sau labiausiai tinkantį, nekenkiantį sveikatai būdą (-us). O tam, kad pavyktų atrasti, kas ir kokioje situacijoje geriausiai veikia, naudinga pradžioje susipažinti ir išbandyti kuo įvairesnius variantus. Todėl ypač svarbus vaikus mokyti skirtingų streso įveikos būdų. Taip pat, visi paminėti būdai gali veikti ir prevenciškai, t.y. padėti būti atsparesniems stresui ar stresinėse situacijose sureaguoti mažiau. Be to, prevenciškai veikia ir subalansuota mityba, amžių atitinkantis dienos rėžimas, socialinis palaikymas, dėkingumo praktikavimas, buvimas gamtoje, pozityvus požiūris į save.

SVARBU: *Streso įveikimo strategijos – tai būdai, padedantys sumažinti aplinkos sąlygų keliamą grėsmę, jaučiamą įtampą, padedantys toleruoti neigiamus įvykius bei realybę, išlaikyti savigarbą, emocinę pusiausvyrą, patenkinamus santykius su aplinkiniais. Streso įveikimo būdai gali būti palankūs arba žalingi sveikatai (pvz., rūkymas). Tai, kiek streso įveikos strategija bus efektyvi neretai priklauso nuo to, kiek pasirinkta strategija tinkama situacijai ir konkrečiam žmogui.*

REKOMENDACIJA: *Svarbu turėti platų ir išbandytą streso įveikos metodų rinkinį. Kuo daugiau žinome, kas padeda sumažinti patiriamą įtampą – tuo didesnė tikimybė, ką nors panaudoti. Taip pat, jeigu metodas yra išbandytas ne streso sąlygomis, labiau tikėtina, kad pavyks efektyviai pritaikyti ir esant stresinėje situacijoje. Tad labai svarbu skirti dėmesio ir laiko mokymuisi, kaip valdyti kylantį stresą.*

SVARBU: *Formuojant vaikų ir jaunuolių streso valdymo įgūdžius itin reikšmingas artimiausių suaugusiųjų vaidmuo: jų pavyzdys, pagalba, palaikymas ir gebėjimas atliepti svarbiausius poreikius.*

REKOMENDACIJA: *Svarbu, kad artimiausia vaikų, jaunuolių aplinka būtų proaktyvi, įsitrauktų į emocinio raštingumo lavinimą, mokytų ir patys demonstruotų emocinės higienos įgūdžius, būtų dėmesingi vaikų poreikiams ir kurtų saugią aplinką, kurioje jaunuoliai galėtų reikšti savo emocijas ir nieko nebijodami mokytis jas valdyti.*

Savivertė ir antsvoris

Kas yra savivertė?

Savivertė, savigarba, savęs priėmimas, saviveiksmingumas, savęs vertinimas – tai įvairios sąvokos, naudojamos tiek populiariojoje psichologijoje, tiek moksliniuose šaltiniuose kalbant apie pasitikėjimą savimi. Kartais šios sąvokos vartojamos kaip sinonimai, o kartais tai ––skirtingą reikšmę turintys psichologiniai konstruktai. Šioje metodikoje naudosime vieną populiariausių ir seniausių, pasitikėjimo savimi tyrinėjimo lauke esančių terminų ––*savivertė*.

Nepaisant to, kad savivertės terminas yra ypač populiarus ir naudojamas akademinės bendruomenės, mokslininkai neretai pateikia skirtingus savivertės apibrėžimus įtraukdami vis naujų aspektų. Kai kurie savivertės tyrinėtojai mano, kad tai yra globalus savęs vertinimas, kiti – teigia, kad savivertė didžiąja dalimi savo vertingumo įvertinimas, kitaip tariant jausmas, kiek aš esu vertingas, kiek aš nusipelniau būti laimingu. Amerikos psichologų asociacija teigia, kad savivertė atspindi laipsnį, kiek pozityviai žmogus vertina įvairias savo savybes. Apibendrinus, galima teigti, kad savivertė – tai asmeninė apibendrinta nuomonė (mintys) ir jausmai apie tai, kokią vertę, įvaizdį sau suteikiame.

Savivertė pradeda formuotis itin ankstyvame amžiuje ir formuojasi visą gyvenimą, nes yra veikiama kintančių gyvenimo aplinkybių, patirčių, santykių. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais vaiko poreikius tenkina tėvai kurdami santykį su mažyliu. Savo ruožtu šis santykis turi ypatingos reikšmės vėlesniam savęs vaizdui, priėmimui. Iš tiesų, tėvų ar kitų svarbių suaugusiųjų iš artimos aplinkos vaidmuo yra itin svarus vaiko, paauglio, o vėliau ir suaugusio žmogaus savivertei. Besąlyginis vaiko priėmimas tokio, koks jis yra, skatinimas priimti iššūkius, jų nebijoti, palaikymas, paskatinimas už pasiektus rezultatus, nustatymas aiškių ir adekvačių ribų, leidimas klysti, skatinimas mokytis iš savo klaidų, meilės demonstravimas yra kelias į aukštą savivertę. Nepagrįstas

kritikavimas, per aukšti ar per maži lūkesčiai, palaikymo stygius, mokymas bijoti klaidų, nesėkmių ne tik kliudys aukštos savivertės formavimuisi, bet ir skatins neigiamus įsitikinimas apie save, žemą savivertę. Taip pat, nustatyta, kad perdėta tėvų globa yra susijusi su menkesne paauglių saviverte. Gyvenimo eigoje žmogaus savivertė gali svyruoti tam tikrose individualiose ribose, šiuos svyravimus lemia daugybė faktorių (pvz., visuomenės nuomonė, lūkesčiai darbinėje aplinkoje, komplikuoti romantiniai santykiai ir pan.).

Kaip jau buvo minėta, savivertė dažniausiai suvokiama kaip laipsnis, tam tikras kontinuumas, todėl literatūroje galima sutikti tokius terminus kaip *per aukšta, aukšta, sveika, normali, žema savivertė*. Su šiais terminais siejamos tam tikros žmonių savybės, elgesys bei teigiamos ir neigiamos pasekmės fizinei ir psichikos sveikatai.

Pradėkime nuo aukštos savivertės. Aukštos savivertės terminas yra itin paplitęs, tačiau neretai tame pačiame kontekste galima sutikti ir terminus *sveika, normali* savivertė. Tad šioje vietoje pristatomas tas savivertės laipsnis, kuris yra naudingas ir padedantis funkcionuoti. Aukšta savivertė – tai tikslus ir subalansuotas savęs vaizdas; mąstysena, leidžianti džiaugtis, didžiuotis savo stipriosiomis pusėmis, priimti ir tobulinti savo silpnąsias vietas ir visame tame jaustis gerai tiek apie save, tiek apie savo gyvenimą. Toks nusiteikimas leidžia priimti kasdienius pakilimus ir nuosmukius, matyti juos perspektyvoje. Realistiniai lūkesčiai sau ir kitiems taip pat yra aukšta saviverte pasižyminčių žmonių bruožas. Pasitikėjimas savimi neretai veda link sėkmės mokykloje ar darbe. Klaidos ir nesėkmės priimamos kaip galimybės tobulėti, augti. Asmeninė vertė nesveriama kitų pritarimu/ priėmimu. Amerikos psichologų asociacija teigia, kad aukšta savivertė yra raktas į sveiką psichikos sveikatą ir gyvenimo gerovę bei pasitenkinimą savo gyvenimu. Tą patirtina įvairūs tyrimai. Pavyzdžiui, nustatyta, kad yra mažiau tikėtina, jog žmonės pasižymintys aukšta saviverte susidurs su tokiais psichikos sveikatos sunkumais kaip depresija, nerimas, priklausomybė, valgymo sutrikimai. Taip pat, paprastai aukštesnę savivertę turintys žmonės pasižymi geresniais, efektyvesniais streso įveikimo, nerimo valdymo įgūdžiais. Aukšta savivertė siejama ir su prosocialiu elgesiu (veiksmai, kuriais siekiama padėti kitiems, dosnumas, empatija). Viename iš tyrimų buvo nustatyta, kad studentai pasižymintys aukštesne saviverte ir turintys palaikančius santykius su šeimos nariais buvo sėkmingesni mokykloje ir geriau prisitaikė prie naujo socialinio gyvenimo pasikeitus aplinkai. Toliau pateikiami aukštos savivertės ženklai:

- savo stipriųjų ir silpnųjų savybių žinojimas, priėmimas ir vertinimas;
- didžiuojamasi savo pasiekimais, ramiai priimama kritika, nesėkmės;
- jausmas, kad esu tiek pat vertingas, kiek ir kiti;
- prisiimama atsakomybė už savo veiksmus, pasirinkimus;
- gebėjimas atsisakyti, pasakyti *Ne;*
- pokyčiai, iššūkiai priimami entuziastingai;
- pripažįstama ir kreipiamasi pagalbos, jeigu yra toks poreikis;
- vertinama ir priimama kitų nuomonė, tačiau priklausomai nuo situacijos žmogus gali veikti ir be palaikymo, kitų pritarimo;
- stiprus *aš galiu*, *man pavyks* jausmas;
- stiprus jausmas, kad aš esu vertas laimės, sėkmės, gerų, malonių dalykų;
- optimizmas;
- priimamos ir išreiškiamos įvairios emocijos;
- rūpinimasis savimi: sveikata, kūnu ir pan.;
- problemų sprendimui dažniausiai pasirenkamos efektyvios, o ne žalingos sveikatai strategijos.



Žema savivertė – tai kitas savivertės kontinuumo taškas. Paprastai žema savivertė apibūdinama kaip nepasitikėjimas savimi ir neigiami jausmai apie save. Jaučiamasi nevertingu, nemylimu/ nenusipelniusiu meilės, laimės, nekompetentingu ir pan. Šių žmonių vidinis pasaulis itin trapus, jį lengvai sužeidžia kiti žmonės, jų reakcijos, komentarai, kritika ir pan. Žemą savivertę turintys asmenys dažnai turi ir stiprius neigiamus įsitikinimus apie save, kurie laikomi absoliučia tiesa ir integruojami į asmens identitetą. Perdėta kritika sau, nuvertinimas asmeninių gebėjimų, kompetencijų, fokusavimasis į silpnąsias savo vietas, savęs kaltinimas dėl dalykų, kurie nuo jų nepriklauso – visa tai dažnai minimos charakteristikos apibūdinančius asmenis su žema saviverte. Tyrimai taip pat atskleidžia žemos savivertės ir rizikingo elgesio sąsają. Nustatyta, kad ypač paaugliai turintys žemą savivertę yra linkę į rizikingą elgesį: narkotikų ir alkoholio vartojimą, rūkymą, vairavimą išgėrus, savižalą. Žema savivertė padidina ir psichikos sutrikimų riziką, pvz., depresijos, valgymo sutrikimų. Taigi, apibendrinus matosi gan aiškus vaizdas, kad žema savivertė gali visokeriopai apsunkinti asmens gyvenimą. Tad šioje vietoje svarbu paminėti veiksnius, prisidedančius prie žemos savivertės formavimosi. Didelę reikšmę turi jau anksčiau minėti tėvai ir svarbūs suaugę ar bendraamžiai. Apie tai plačiau pristatyta aprašant savivertės formavimąsi. Dar paminėtini tokie faktoriai kaip prasti akademiniai ar profesiniai pasiekimai, itin stresiniai įvykiai (pvz., išsiskyrimas, draugystės nutrūkimas, finansinės bėdos ir pan.), smurtiniai, prievartos santykiai, fizinis, seksualinis, emocinis smurtas, patyčios iš bendraamžių ar reikšmingų suaugusiųjų, sveikatos sunkumai (pvz., lėtinis skausmas, fizinė negalia ir pan.), psichikos sveikatos sutrikimai (pvz., depresija, nerimo sutrikimas ir pan.), visuomenės keliami nerealistiniai lūkesčiai ir standartai (pvz., nerealaus idealaus kūno įvaizdis medijoje).

Svarbu atpažinti žemą savivertę turinčius vaikus ir jaunuolius. Tai yra pirmas žingsnis pagalbos link. Tad toliau pateikiami žemos savivertės ženklai:

- pasitikėjimo savo įgūdžiais, kompetencijomis trūkumas;
- *viskas arba nieko* mąstymas;
- negatyvus požiūris į gyvenimą;
- perdėtas nepasitikėjimas kitais;
- jausmai paverčiami faktais, pvz., tam tikroje srityje, tarkime matematikoje jaučiamasi, kad nieko nežinau; tuomet apibendrinama, kad iš tiesų apskritai esu kvailas;
- baimė priimti net ir pasvertą riziką;
- baimė būti išjuoktam, nepriimtam, atstumtam;
- nuvertinami asmeniniai gebėjimai ir įgūdžiai, pasiekimai, o neigiamos savybės pervertinamos bei akcentuojamos;
- pernelyg emocionaliai priimama nesėkmė bei kritika;
- vengiama naujų veiklų dėl nesėkmės baimės;

- susidūrus su nesėkme greitai pasiduodama;
- pasyviai bendraujama su kitais;
- kiti kaltinami dėl asmeninių problemų, nesėkmių, klaidų;
- įsitikinimas, kad laimę turi suteikti kiti;
- jaučiamasi bejėgiu kažką pačiam keisti savo gyvenime;
- priklausomybė nuo kitų priimant sprendimus;
- pasižymima neaiškiai apibrėžta tapatybe, dažnai prisitaikoma prie situacijos, kitų nuomonės;
- jausmas, kad *esu nemylimas/ negaliu būti mylimas/ nenusipelniau būti mylimas, gerbiamas;*
- sunku pasakyti *ne*; baiminamasi galimos aplinkinių reakcijos, galimo atstūmimo;
- jaučiamasi neramiai, nerimastingai ir nesaugiai grupėje žmonių;
- sudėtingiems jausmams išreikšti neretai pasirenkamos žalingos strategijos kaip alkoholio, narkotikų vartojimas, rūkymas, lošimai ir pan.;
- ateities baimė;
- sunku pripažinti, paprašyti pagalbos;
- dominuoja įsitikinimas, kad *man nepavyks, aš nesugebėsiu*.

Visi išvardinti ženklai gali būti ir ne žemos savivertės apraiškos. Pateikiama informacija yra orientacinio pobūdžio. Visgi, jeigu minima savijauta, elgesys tęsiasi kurį laiką, naudinga kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą.



Dar vienas kraštutinumas – perdėtai aukšta savivertė. Vienas iš pagrindinių bruožų, kuriuo pasižymi asmenys turintys perdėtai aukštą savivertę – įsitikinimas, jausmas, kad esu pranašesnis už kitus. Neretai šie žmonės yra arogantiški, manipuliatyvūs, linkę pervertinti savo gebėjimus, įgūdžius, jiems trūksta empatijos, jaučiasi neklystantys, o už jų klaidas ir nesėkmes atsakingi kiti. Kalbant apie paauglius su perdėtai aukšta saviverte teigiama, kad jie pasižymi prastesne impulsų kontrole, yra linkę į rizikingą elgesį, patyčias. Jie neretai galvoja tik apie save, to pasėkoje imasi to ko nori, nesirūpindami kokį poveikį tai gali turėti aplinkiniams. Kaip ir itin žema, taip ir itin aukšta savivertė siejama su įvairiais sunkumais, pavyzdžiui, kuriant santykius (sunku pažvelgti iš kitų perspektyvos, kiti mažiau verti ir pan.), mokantis (nepripažįstamos klaidos, negebama priimti kritikos).

Perdėtai aukštos savivertės apraiškos:

- arogancija ir pasipūtimas;
- įžeidžiantis elgesys santykiuose;
- patyčios ir manipuliacijos;
- impulsų kontrolės problemos;
- klaidų nepripažinimas;
- nenoras nieko keisti;

- neadekvatus savo gebėjimų, įgūdžių vertinimas;
- polinkis į rizikingą elgesį;
- jausmas, kad visuomet yra teisus;
- negebėjimas priimti kritikos.

Visos išvardintos apraiškos gali būti ir ne perdėtai aukštos savivertės ženklai. Pateikiama informacija yra orientacinio pobūdžio.

SVARBU: *Savivertė – tai laipsnis, tam tikras kontinuumas, apimantis asmeninę apibendrintą nuomonę (mintis) ir jausmus apie tai, kokią vertę, įvaizdį sau suteikiame. Žmogaus savivertė pradeda formuotis ankstyvame amžiuje ir formuojasi visą gyvenimą. Itin reikšmingą vaidmenį savivertės formavimosi pradžioje turi tėvai ir artimi suaugę. Dažniausiai literatūroje minimos šios trys savivertės kategorijos: per aukšta savivertė, aukšta (normali/sveika) ir žema. Manoma, kad aukšta savivertė yra raktas į stabilią psichikos sveikatą ir gyvenimo gerovę bei pasitenkinimą savo gyvenimu. Kraštutinumai: perdėtai aukšta savivertė ir itin žema, gali būti žalingi.*

REKOMENDACIJA: *Būkite sąmoningi tiek savo, tiek vaikų, jaunuolių savivertės atžvilgiu. Tam naudinga išmanyti žemos ar perdėtai aukštos savivertės ženklus ir juos pastebėjus reaguoti. Puoselėkite savo, vaikų ir jaunuolių savivertę rūpindamiesi savimi ir kitais su meile bei atjauta. Atliepkite saugumo, meilės, saviraiškos, dėmesio poreikius. Jie augina pasitikėjimą savimi.*

Savivertė ir antsvoris

Antsvorio turintys asmenys neretai patraukia savivertę tyrinėjančių mokslininkų dėmesį. Ir ne be reikalo. Didžioji tyrimų dalis patvirtina ryšį tarp kūno svorio ir savivertės. Paprastai nustatoma, kad antsvoris susijęs su žemesne saviverte. Visgi, nepaisant to, kad stebimas tvirtas ryšys, nėra iki galo aišku ar žema savivertė paskatina svorio didėjimą ar antsvoris paskatina savivertės sumažėjimą, o galbūt tai yra žiedinis mechanizmas. Aiškumo trūkumą lemia įvairios priežastys: skirtingos metodikos, įvairūs veiksniai dalyvaujantys šioje sąsajoje (pvz., lytis, amžius, rasė, stresas).

Taigi sugrįžkime prie to, kad antsvorio turintys asmenys pasižymi žemesne saviverte lyginant su normalaus svorio žmonėmis. Remiantis tyrimais, tikėtina, kad antsvoris paskatina pasitikėjimo savimi mažėjimą. Vienas iš kelių – per socialinį spaudimą ir diskriminaciją. Pavyzdžiui, iš vaikų ir jaunuolių turinčių antsvorio yra dažniau tyčiojamasi mokykloje, susibūrimuose, jiems sunkiau susirasti draugų, užmegzti romantinius santykius. To pasėkoje, jaunuoliai jaučiasi nemylimi, nepriimami, nevertingi. Taip pat, antsvorio turintys žmonės neretai patys pradeda vengti socialinio kontakto, nes tam tikrose veiklose jaučiasi nejaukiai, ar esama sveikatos situacija kelia sunkumų ir pan. Galiausiai pradedama jaustis neproduktyviu, nereikalingu, atsiranda kaltės jausmas. O visa tai veda į prastesnį savęs vertinimą ir žemesnę savivertę. Dar vienas kelias – nepasitenkinimas savo kūnu. Atlikus tyrimą su mokiniais, rezultatai leidžia daryti išvadą, kad nutukimas vaikystėje yra stipriai susijęs su nepasitenkinimu kūnu, kuris galimai paskatina žemą savivertę ir depresijos simptomų išsivystymą.

Kaip galima matyti, antsvoris yra rizikos veiksnys galintis paskatinti žemos savivertės išsivystymą. Tačiau pažvelkime į šią priklausomybę ir iš kitos pusės. Ar žema savivertė gali būti antsvorio priežastimi? Atsakymas ne vienareikšmis, bet galima rasti nemažai įrodymų, jog kai kuriems asmenims žema savivertė, tikėtina, paskatina svorio didėjimą ir antsvorio išsivystymą. Vienas iš būdų kaip tai nutinka – žalingi mitybos įpročiai. Nustatyta, kad žemą savivertę turintys jaunuoliai pasižymi prastais, žalingais mitybos įpročiais. Taip pat, žema savivertė siejama su nepasitenkinimu kūnu, kuris yra vienas iš faktorių, galinčių paskatinti valgymo sutrikimus. Pastarieji neretai veda link svorio didėjimo. Žema savivertė siejama ir su stresu. Kiek anksčiau jau buvo aptarta, kaip ilgalaikis stresas tampa antsvorio priežastimi.

Apibendrinant dar kartą svarbu pabrėžti, kad tikėtina, jog antsvorio turintys vaikai ir jaunuoliai pasižymi ir žema saviverte. Tai svarbus išeities taškas siekiant suteikti pagalbą gydant antsvorį. Tyrimai atskleidžia, kad nepaisant to ar antsvoris paskatino žemą savivertę, ar žema savivertė tapo priežastimi susiformuoti antsvoriui,

intervencijos nukreiptos į savivertės auginimą yra naudingos ir reikalingos. Jos gali turėti teigiamą efektą tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Taip pat, intervencijos nukreiptos į savivertės auginimą yra efektyvi prevencija, siekiant užkirsti kelią antsvorio vystymuisi.

SVARBU: *Nustatyta, kad egzistuoja dvipusis ryšys tarp turimos savivertės lygio ir antsvorio. Tikėtina, kad antsvoris paskatina žemos savivertės formavimąsi per socialinį spaudimą, diskriminaciją, nepasitenkinimą savo kūnu. Taip pat, manoma, kad žema savivertė gali paskatinti svorio didėjimą, pvz., keičiant mitybos įpročius.*

REKOMENDACIJA: *Labai tikėtina, kad asmenys turintys antsvorio pasižymės ir žema saviverte. Tad itin naudinga teikiant pagalbą antsvorio turintiems vaikams ir paaugliams atkreipti dėmesį į jų savivertės lygį ir esant reikalui, taikyti intervencijas nukreiptas į savivertės stiprinimą.*

Kaip padėti auginti savivertę?

Tikriausiai jau iš ankstesnių skyrelių buvo galima susidaryti nuomonę, kad aukštą savivertę turėti *apsimoka.* Tinkamas savivertės lygis įgalina gyventi visavertį gyvenimą, suteikia tikėjimo, kad galima pasiekti to, ko trokštama, o tai leidžia jaustis laimingam. Aukštą savivertę turintys vaikai, jaunuoliai atsparesni kitų žmonių vertinimui, jie patys save priima pozityviai net ir nesėkmių atveju, jiems pavyksta atsitiesti, neprarandamas tikėjimas savimi. Jie geba judėti pirmyn. Tad verta pasistengti ir padėti vaikams bei jaunuoliams išsiugdyti tikėjimą savimi. Toliau bus pateikiama pasiūlymų, kaip suaugusieji gali padėti auginti vaikų ir jaunuolių savivertę.

Strategijos, galinčios padėti auginti savivertę:

- Besąlyginis priėmimas, meilė. Ne be reikalo šis punktas yra vienas iš pirmųjų. Kaip jau buvo minėta, vaikų ir jaunuolių savivertei daug įtakos turi tai, kaip juos priima kiti: tėvai, autoritetingi suaugę, bendraamžiai ir pan. Svarbu užtikrinti ir parodyti, kad tai, kiek vaikas, jaunuolis yra mylimas nepriklauso nuo to, kaip jam sekasi mokykloje, kokius draugus turi, kaip atrodo ar pan. Žinutė, kurią turi įsisąmoninti jaunas žmogus iš tėvų ir jam svarbių suaugusiųjų – esi mylimas, kad ir kas nutiktų. Tai nereiškia, kad jaunuoliai bus tobuli. Tai reiškia, kad suklydus, nepasisekus jie žinos, jog yra mylimi ir turi į ką kreiptis pagalbos.
- Rūpinimasis savimi. Poreikių atpažinimas ir patenkinimas. Dėmesys fizinei, psichinei sveikatai bei gyvensenai yra puikus būdas išreikšti meilę sau ir sustiprinti tikėjimą savimi. Tai, kaip žmogus elgiasi kasdieną su savimi atsispindi jo savęs vertinime. Rūpinimasis savimi apima tokius dalykus kaip: sveikatai palankią mitybą, optimalų miego ir poilsio režimą, fizinį aktyvumą, laiko skyrimą pomėgiams ir pan. Svarbu, kad suaugę padėtų vaikams ir jaunuoliams ugdyti šiuos įpročius, patys būtų pavyzdžiais ir rūpintųsi savimi. Savęs netausojimas veda link nuovargio, išsekimo, pradedama jaustis nepatraukliais, nelaimingais, ko pasėkoje žmogus tampa itin pažeidžiamas, ima nesisekti ir savivertė pradeda mažėti.
- Neigiamų įsitikinimų apie save indentifikavimas ir keitimas. Siekiant auginti savivertę naudinga identifikuoti, kas visgi trukdo pasitikėjimui savimi augti. Dažna priežastis – neigiamos mintys, įsitikinimai apie save. Suaugę gali padėti vaikams ir jaunuoliams juos pastebėti, įvardinti ir pakeisti. Tą padaryti gali padėti pratimas, kurio metu neigiama mintis apie save įvardijama ir ieškoma jai kontrargumentų. Tiek neigiama mintis, tiek ją paneigiantys teiginiai užrašomi. Pavyzdžiui, mintis: *esu absoliučiai kvailas, visiškai nieko nesuprantu matematikoje.* Kontrargumentai: *man puikiai sekasi geografija ir biologija, vadinasi nesu toks ir kvailas; matematikoje gerai sprendžiu lygtis ir pan.*
- Fokusavimasis į stiprybes ir teigiamas savybes bei turimas kompetencijas. Skatinkite vaikus ir jaunuolius įsivardinti, pastebėti savo stiprybes ir teigiamas savybes, kompetencijas. Juk, žinant savo stipriąsias vietas, paprasčiau jas panaudoti siekiant tikslų, atrandant mėgstamą veiklą ir pan. Suaugę gali padėti vaikams ir jaunuoliams. Tą galima padaryti kartu reflektuojant sėkmingą užduoties įveikimą, suteikiant grįžtamąjį ryšį, pasakant komplimentą, padedant sukurti asmeninį savo stiprybių, kompetencijų ir teigiamų savybių sąrašą.
- Galimybė priimti sprendimus. Atsakomybės skatinimas. Savivertės formavimuisi būtinas jausmas *aš galiu*. Nuo jo atsispiriama imantis naujų tikslų, veiklų ir pan. Šį jausmą puikiai augina galimybė nuspręsti, pasirinkti pačiam. Ir tai itin reikšminga bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Suaugusiųjų atsakomybė ––duoti erdvės vaikams ir jaunuoliams spręsti patiems. Taip pat, įvertinti ir leisti priimti tuos sprendimus, būti at-

sakingiems už tuos dalykus, kurie atitinka jų brandą. Pavyzdžiui, 3 metų vaikas gali nuspręsti ir pasirinkti su kokiu žaislu nori miegoti, tačiau jam negalima patikėti sprendimo paskirstyti šeimos mėnesio biudžetą.

- Atidumas asmeniniams pasiekimams. Tam, kad savivertė augtų svarbu ne tik jausmas *aš galiu*, bet ir realus rezultato matymas bei žinojimas, jog pastangos atsiperka. Kartais vaikams nėra taip paprasta pastebėti savo pasiekimus. Tad šioje vietoje gali padėti suaugę: įvardinti pasiekimą, kartu pasidžiaugti vaiku, jaunuoliu, aptarti kas padėjo tiek pasiekti ir pan. Dar vienas iš būdų, galinčių padėti pamatyti pasiekimą –pasiektų tikslų sąrašas, kurį galima vis papildyti, o esant sunkioms akimirkoms, pasitaikius nesėkmei peržvelgti ir prisiminti kiek vis dėl to pavyko daug pasiekti.
- Džiaugimasis procesu, pastangų vertinimas. Lengva persistengti giriant vaikus už jų pasiekimus, apdovanojimus, laimėjimus. Deja, neretai nutinka, kad tokiu atveju pasiekimai tampa tampriai susieti su savivertė. Tuomet jaunuoliai pradeda jaustis vertingais tik tada, kai kažką pasiekia. Kad taip nenutiktų, svarbu pastebėti ne tik rezultatus, bet ir įdėtas pastangas, parodytą atkaklumą, demonstruotus įgūdžius, kompetencijas. Toks susitelkimas į procesą, padės susieti pastangas su rezultatu, mokys mėgautis ir vertinti patį procesą, o ne tik rezultatą.
- Konkrečių, adekvačių tikslų nusistatymas. Tinkamai suformuluoti tikslai yra reikšmingas indėlis į tai, ar tikslas bus pasiektas. Kuo aiškesnis, konkretesnis tikslas – tuo lengviau susidarius planą jį pasiekti. Tikslo pasiekimas, kaip anksčiau minėta, augina *aš galiu* jausmą. Tam, kad tikslas būtų pasiekiamas, jį išsikeliant naudinga atsižvelgti į šiuos kriterijus. Tikslas turi būti: specifinis (konkretu, ko siekiama), išmatuojamas (aiškūs kriterijai, kurie parodo, jog tikslas pasiektas), pasiekiamas, realus (įvertinti reikalingi ir turimi resursai tikslui pasiekti), aktualus (tikslas, užduotis yra svarbi, atitinka kontekstą), apribotas laike (užduočiai skiriama konkretus laikotarpis).
- Padrąsinimas priimti pagrįstą riziką. Susidūrimas su savo baimėmis, naujų dalykų išbandymas, iššūkių priėmimas ––tai galimybės patirti sėkmę, išgyventi *aš galiu* jausmą. Vaikams ir jaunuoliams kartais nedrąsu imtis naujų iššūkių. Tad palaikantys, skatinantys tėvai ar kiti autoritetą turintys suaugę gali būti itin naudinga parama. Šioje vietoje taip pat svarbu kalbėti apie dar vieną suaugusiųjų funkciją – saugios erdvės rizikavimui ir iššūkiams užtikrinimą. Neretai nutinka, kad užuot sukūrę palaikančią, saugią aplinką tėvai tiesiog patys ima ir įveikia ne jiems skirtus iššūkius, užduotis ir pan. To rezultate, vaikai ir jaunuoliai jaučiasi nuvertinti, negalintys nieko patys ir nieko neverti.
- Nesėkmės priėmimas. Kad ir kaip to norėtume, niekam nėra pavykę išvengti nesėkmių ar klaidų. Anksčiau ar vėliau visi su tuo susiduria. Vaikų reakcija į nesėkmę pradeda formuotis dar ankstyvoje vaikystėje, o tam daug įtakos turi kaip tėvai ar kiti suaugę reaguoja į vaikų bei savo nesėkmės momentus. Svarbu, kad nepasisekimas būtų priimamas ramiai, jaučiamos emocijos įvardijamos ir išreiškiamos tinkamais, sveikatai ne žalingais būdais. Klaida ir nesėkmė turėtų būti suvokiamos kaip tarpinės stotelės, galimybės mokytis.
- Vengimas griežtos, nepagrįstos kritikos. Vaikai ir jaunuoliai žodžius, kuriuos girdi apie save iš kitų, o kartais ir iš savęs, paverčia jausmais ir faktais (dažnai visiškai nepagrįstais ir neteisingais) apie save. Pavyzdžiui, nuolatinis girdėjimas, kad esi tinginys, ilgainiui pradeda skambėti kaip tiesa. Vaikas pradeda jaustis nusipelnęs tokio apibūdinimo, o vėliau ir savo elgesiu bando pateisinti jam priskiriamą epitetą. Svarbu mokyti vaikus atskirti pagrįstą ir nepagrįsta kritiką, kaip ją priimti ir pasimokyti išgirdus naudingus pastebėjimus. Na, o suaugusiųjų tikslas – vengti nepagrįstai kritikuoti jaunuolius, grįžtamąjį ryšį suteikti pasvertai, jautriai ir pagarbiai.

Šią dalį norisi užbaigti sugrįžtant prie to, kad niekas nėra tobulas ir neturi tokiu būti. Tą svarbu suprasti ir priimti tiek patiems suaugusiesiems, tiek jaunuoliams. Atsispiriant nuo šios idėjos, klaidos ir nesėkmės neatrodo tokios reikšmingos, paprasčiau sau ir kitiems kelti realistiškus lūkesčius. Natūralu, kad kartais pasitikėjimas savimi yra sumažėjęs, o kartais pačioje aukštumoje. Svarbu būti jautriems ir atidiems savo savijautai, poreikiams. Na, o jeigu prasta savijauta užsitęsia, stebite keletą anksčiau paminėtų žemos savivertės ženklų, verta kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus. Tyrimai patvirtina psichoterapijos, psichologinio konsultavimo naudą formuojant pozityvią savivertę.

Kūno vaizdas ir antsvoris

Kūno vaizdas – kas tai?

Pastaruoju metu pastebimas padidėjęs tiek akademinės bendruomenės, tiek visuomenės susidomėjimas kūno vaizdu. Įvairių sričių mokslininkai vis labiau stengiasi suprasti kaip žmogus suvokia savo kūną, ką apie jį mąsto ir kaip jaučiasi dėl to. Kūno vaizdo tyrinėjimai prasidėjo dar XX a. pirmoje pusėje, kai mokslininkas P. Schilder pirmą kartą panaudojo šį terminą savo monografijoje. Iki šių dienų kūno vaizdas aktyviai tyrinėjamas ir stengiamasi suprasti kūno vaizdo poveikį žmogaus savijautai ir elgesiui.

Plačiąja prasme kūno vaizdą galima apibrėžti kaip asmeninį ryšį su savo kūnu. Šis ryšys apima suvokimą, įsitikinimus, mintis, jausmus apie savo fizinę išvaizdą. Kitaip tariant, kūno vaizdas psichologijoje suprantamas ne tik tiesiogiai, t. y. kaip žmogus mato save veidrodyje, bet ir ką jis jaučia matydamas save bei kaip jaučiasi turėdamas tokį kūną.

Kūno vaizdas yra kompleksinis. Mokslininkai paprastai išskiria keturis kūno vaizdo aspektus. Pirmasis – suvokimo, t. y. fizinių savo kūno formų įvertinimas ir tai, kiek šis įvertinimas yra tikslus. Kartais savo kūno suvokimas gali visiškai skirtis nuo realaus vaizdo ar kaip žmogų suvokia aplinkiniai. Antrasis kūno vaizdo komponentas – afektinis arba emocinis. Šį komponentą sudaro jausmai apie savo kūną, ypač pasitenkinimo ar nepasitenkinimo lygis, susijęs su išvaizda, svoriu, forma ar konkrečiomis kūno dalimis. Trečioji kūno vaizdo sudedamoji dalis – mintys ir įsitikinimai apie savo kūną. Na, ir ketvirtoji kūno vaizdo dalis – elgesio komponentas. Tai elgesys, kurio žmogus imasi siekdamas pakeisti savo kūną, pvz., dietų laikymasis, sportavimas, plastinės operacijos ir pan.

Kūno vaizdas pradeda formuotis dar vaikystėje ir formuojasi palaipsniui. Jau 2 metų vaikai atpažįsta save veidrodyje, o pradinio mokyklinio amžiaus – žino, kaip atrodo jų kūnas, nors į tai kreipia dar ne tiek ir daug dėmesio. Kai kurie mokslininkai teigia, kad paauglystėje kūno vaizdas patiria dideles permainas, pasiekiamas kritinis laikotarpis, kai kūno vaizdas yra labiausiai pažeidžiamas. Natūralu, kad paauglystės laikotarpis toks reikšmingas. Šiuo periodu vyksta intensyvus fizinis, emocinis, intelektinis ir socialinis brendimas. Per palyginti trumpą laiką vaiko kūnas stipriai pasikeičia: atsiranda pirminiai ir antriniai lytiniai požymiai, stipriai šokteli ūgis, neretai reikšmingai pasikeičia ir svoris. Tyrimais nustatyta, kad brendimo pradžioje paaugliai tampa drovesni, kūno vaizdas negatyvesnis, o savivertė sumažėja. Tačiau apie 15 metus kūno vaizdas tampa stabilesnis, savivertė pradeda kilti, o drovumas ir neigiamas savęs suvokimas – nykti.

Vieni labiausiai tyrinėjamų kūno vaizdo formavimąsi lemiančių veiksnių yra sociokultūriniai faktoriai (pvz., žiniasklaidoje esančios žinutės apie tam tikrą kūno idealą), tarpasmeniniai santykiai (tėvai, bendraamžiai) ir fiziniai pokyčiai. Šioje vietoje svarbu sustoti ties tarpasmeninių santykių faktoriumi. Manoma, kad kūno vaizdo formavimuisi didelę įtaką turi tėvai ir bendraamžiai. Tyrime, kuriame buvo nagrinėjama santykių su tėvais ir bendraamžiais kokybės ir pasitenkinimo kūnu sąveika buvo nustatyta, kad kokybiški santykiai su tėvais ir bendraamžiais yra susiję su didesniu pasitenkinimu kūnu, o prastos kokybės – su mažesniu. Taip pat teigiama, kad remiantis šių santykių kokybe galima prognozuoti pasitenkinimą savo kūnu laikui bėgant. Remiantis moksliniais tyrimais galima teigti, kad yra du pagrindiniai keliai, kuriais tėvai ir kiti svarbūs suaugę gali paskatinti paauglių nepasitenkinimą savo kūnu. Pirmasis kelias tiesioginis per erzinimą, patyčias, kritiką dėl fizinės išvaizdos. Viename paauglių merginų tyrime buvo nustatyta, kad daugiau nei pusė tiriamųjų (ypač sveriančios daugiau) patyrė šeimos narių erzinimą dėl svorio. Šios patirtys buvo susijusios su didesniu nepasitenkinimo kūnu lygiu ir nesveika mityba. Antrasis kelias – neo tiesioginis per buvimą pavyzdžiu, t. y. išreiškiant susirūpinimą savo kūnu bei pabrėžiant sociokultūrines idealaus kūno normas. Pavyzdžiui, paminėtinas vienas iš tyrimų, kuriame buvo nustatyta, kad mamų, kurios nerimauja dėl savo svorio, dukros yra dažniau nepatenkintos savo kūnu ir dažniau siekia kontroliuoti savo svorį. Gera žinia, kad tėvai kūno vaizdą gali paveikti ir pozityviai, pvz., per padrąsinančius komentarus, demonstruodami sveiką santykį su maistu ir pan.

Pozityvaus kūno vaizdo ženklai:

- tikslus savo kūno dydžio ir formos suvokimas
- priimamos ir vertinamos asmeninės kūno formos
- suprantama, kad žmogaus fizinė išvaizda labai mažai pasako apie jo charakterį ir vertę
- suprantama, kad visi kūnai skirtingi ir unikalūs
- nepraleidžiama nepagrįstai daug laiko nerimaujant dėl savo išvaizdos, svorio, maisto ar kalorijų kiekio
- išvaizda nenulemia veiksmų ar elgesio
- rūpinamasi savo kūnu jį puoselėjant
- didžiuojamasi savo išvaizda ir suprantama, kad niekas nėra tobulas
- savo kūne jaučiamasi patogiai, pasitikima savo kūnu
- jaučiamasi gerai ir pasitikinčiai tarp įvairaus sudėjimo žmonių.

SVARBU: *Kūno vaizdas – tai asmeninis ryšys su savo kūnu, apimantis suvokimą, įsitikinimus, mintis, jausmus apie savo fizinę išvaizdą. Kūno vaizdas pradeda formuotis dar vaikystėje. Kūno vaizdo formavimuisi įtakos turi sociokultūriniai faktoriai, tarpasmeniniai santykiai, fiziniai pokyčiai. Manoma, vienas jautriausių kūno vaizdo formavimosi periodų yra paauglystė. Šiuo laikotarpiu kūno vaizdas pažeidžiamiausias.*

REKOMENDACIJA: *Būkite dėmesingi tiek savo, tiek vaikų, jaunuolių kūno vaizdui. Įdėkite aktyvių pastangų kuriant pozityvų santykį su kūnu. Papildomas suaugusiųjų dėmesys jaunuolių kūno vaizdui paauglystės periodu gali būti kritiškai reikšmingas.*

Neigiamas kūno vaizdas arba nepasitenkinimas kūnu



Plačiau apžvelgus visą kūno vaizdo konstruktą ir jo formavimąsi, svarbu atskirai skirti dėmesio neigiamam kūno vaizdui arba kitaip tariat nepasitenkinimui kūnu. Kartais mokslininkai šias sąvokas apibrėžia kiek skirtingai, tačiau neretai neigiamas kūno vaizdas yra tapatinamas su nepasitenkinimu savo kūnu. Šioje metodikoje taip pat šios dvi sąvokos vartojamas be esminio prasmės skirtumo. Nepasitenkinimas savo kūnu apibrėžiamas kaip neigiamas savo kūno formos, raumeningumo, svorio ar dydžio, išvaizdos vertinimas. Tai nuolatinės neigiamos mintys ir jausmai apie savo kūną. Nepasitenkinimas savo kūnu – vidinis emocinis ir kognityvinis procesas, kurį, kaip jau anksčiau buvo aptarta, stipriai veikia išoriniai veiksniai (kultūrinės normos, spaudimas atitikti tam tikrą idealą ir pan.).

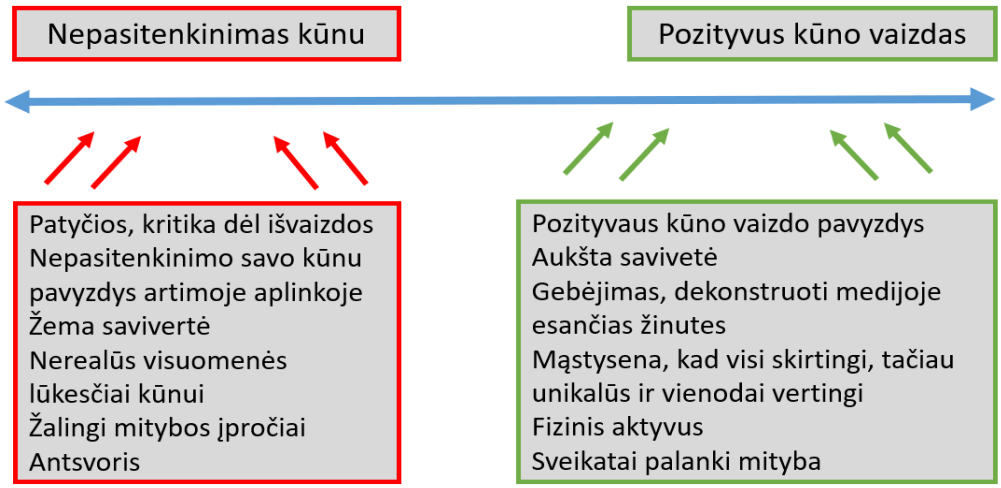
Nepasitenkinimas kūnu yra opi ir neretai nuvertinama problema. Vakarų valstybėse nepasitenkinimą savo kūnu išreiškia didelė dalis net ir normalaus svorio paauglių. Lyties atžvilgiu stebima tendencija, kad tiek paauglės merginos, tiek suaugusios moterys labiau nepatenkintos savo kūnu nei vaikinai ir vyrai. Gausybė

mokslinių tyrimų atskleidžia, kad neigiamas santykis su savo kūnu gali paskatinti prastesnę tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Pavyzdžiui, nepasitenkinimas savo kūnu siejamas su didesne tikimybe išsivystyti depresijai, socialiniam nerimui, žemai savivertei. Žmonės nepatenkinti savo kūnu gali įnikti į bandymus pakeisti savo kūno formą, dydį ir pan. Tai gali vesti link žalingų įpročių: radikalių dietų, svorio metimo, ekstremalaus sportavimo. Laikui bėgant tokios praktikos neatneša norimų rezultatų ir papuolama tarsi į spąstus, kurie sukelia stiprų nusivylimą, gėdos, kaltės jausmą ir galiausiai padidina valgymo sutrikimų išsivystymo riziką.

Nepasitenkinimo kūnu ženklai:

- netikslus (iškreiptas) savo kūno dydžio ir formos suvokimas;
- jaučiamas nerimas ir gėda dėl savo kūno;
- jaučiamasi nepatogiai ir nejaukiai savo kūne;
- pasikartojantis dietos laikymasis (pvz., badavimas, kalorijų skaičiavimas, valgių praleidinėjimas, tam tikro maisto vengimas;
- daug galvojama ir/ ar kalbama apie lieknumą, raumeningumą ar apskritai kūno sudėjimą;
- nuolatinis neigiamas kalbėjimas apie save ir/ arba didesnį svorį turinčius žmones;
- ypatingai daug laiko skiriama savo išvaizdai (pvz., plaukams, makiažui, drabužiams);
- dažnas išvaizdos tikrinimas atspindyje;
- dėl savo išvaizdos vengiama tam tik tikrų veiklų ar vietų (pvz., baseino);
- kūno dalių matavimas;
- per intensyvus sportavimas (pvz., nesilaikoma sporto-poilsio rėžimo; patiriamas stresas, jeigu negalima sportuoti ir pan.);
- įsitikinimas, kad išvaizda yra tai, kas atspindi žmogaus vertę. Manoma, kad žmogus negali būti sėkmingas; vertinamas ar mylimas, jei nėra *patrauklus*, *gražus* ir pan.
- įsitikinimas, kad turimas kūnas, jo forma, dydis yra asmeninės nesėkmės ženklas.

Visi išvardinti ženklai gali būti ir ne nepasitenkinimo kūnu apraiškos. Pateikiama informacija yra orientacinio pobūdžio. Visgi, jeigu minima savijauta, elgesys tęsiasi kurį laiką, svarbu kreiptis pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą.



SVARBU: *Nepasitenkinimas savo kūnu – nuolatinės neigiamos mintys ir jausmai apie savo kūną. Toks apsunkintas santykis su savo kūnu gali būti priežastimi prastesnės tiek fizinės, tiek psichikos sveikatos.*

REKOMENDACIJA: *Stenkitės būti dėmesingi tiek savo, tiek vaikų, jaunuolių santykiui su kūnu. Kuo anksčiau pastebimi nepasitenkinimo savo kūnu ženklai, tuo lengviau pradėti keisti šį santykį pozityvesnio link. Dėl šios*

priežasties itin naudinga žinoti kaip nepasitenkinimas savo kūnu pasireiškia. Na, o pastebėjus nepasitenkinimo savo kūnu ženklus vertėtų imtis aktyvių veiksmų (apie juos plačiau rasite skyrelyje Kaip padėti jaunuoliui formuoti pozityvų kūno vaizdą?) .

Kūno vaizdas ir antsvoris

Kūno vaizdas ir kūno svoris yra dvi neatsiejamos temos. Jau nuo pat kūno vaizdo tyrinėjimo pradžios skiriama daug dėmesio išsiaiškinti kaip nepasitenkinimas kūnu yra susijęs su kūno svoriu. Mokslininkų išvados gan vienareikšmės. Didžiosios dalies tyrimų rezultatai leidžia daryti išvadą, kad kūno svoris koreliuoja su nepasitenkinimu savo kūnu. Ką tai reiškia?

Tiek paauglių imtyje, tiek ir jaunesnių mergaičių paprastai stebimos tos pačios tendencijos – didesnis kūno svoris siejamas su didesniu nepasitenkinimu savo kūnu. Nustatyta, kad antsvorio turintys žmonės yra labiau linkę į mažą pasitenkinimą kūnu, palyginti su normalaus svorio žmonėmis. Tyrimų rezultatai taip pat atskleidžia, kad antsvorio turintys paaugliai gali dažniau jaustis prastai ar patirti depresijos simptomus dėl nepasitenkinimo kūnu, susijusio su svoriu.

Dėl metodologijos, kurią galima naudoti tiriant pasitenkinimą savo kūnu ir svorio ryšį didžioji tyrimų dalis nepateikia vienareikšmių įrodymų kokia yra ryšio kryptis. Nėra iki galo aišku ar padidėjęs kūno svoris sumažina pasitenkinimą savo kūnu ar nepasitenkinimas savo kūnu įtakoja svorio padidėjimą. Tikėtina, kad kai kuriems antsvorio turintiems žmonės nepasitenkinimas kūnu kyla iš neatitikimo idealaus kūno standarto, visuomenės, artimųjų spaudimo, stigmatizacijos ir pan. Kitiems – nepasitenkinimas kūnu gali privesti prie neefektyvaus, kenkiančio sveikatai elgesio, kuris paskatina svorio didėjimą. Taip pat, nepasitenkinimas kūnu gali būti ilgalaikio, lėtinio streso šaltiniu. Na, o stresas yra vienas iš veiksnių galinčių paskatinti antsvorio išsivystymą.

Taigi, apibendrinant drąsiai galima sakyti, kad vaikai ir paaugliai turintys antsvorio tikėtina, kad turės ir mažesnį pasitenkinimą savo kūnu. Tad teikiant pagalbą jaunuoliams svarbu atkreipti dėmesį į tai, kiek jie yra patenkinti savo kūnu. O pastebėjus nepasitenkinimo ženklų į pagalbą integruoti strategijas, padedančias formuoti pozityvų santykį su kūnu.

SVARBU: *Didesnis kūno svoris siejamas su didesniu nepasitenkinimu savo kūnu. Tikėtina, kad šis ryšys yra dvipusis: tiek turimas antsvoris gali paskatinti nepasitenkinimą savo kūnu, tiek nepasitenkinimas savo kūnu gali būti antsvorio išsivystymo priežastimi.*

REKOMENDACIJA: *Labai tikėtina, kad asmenys turintys antsvorio jausis nepatenkinti savo kūnu. Tad itin naudinga teikiant pagalbą antsvorio turintiems vaikams ir paaugliams atkreipti dėmesį į jų turimą kūno vaizdą. O identifikavus, kad jis negatyvus – taikyti nukreiptus į pozityvaus santykio su savo kūnu kūrimą.*

Kaip padėti jaunuoliui formuoti pozityvų kūno vaizdą?

Ankstesniuose skyreliuose jau buvo paminėta, kad reikšmingą indėlį vaiko, jaunuolio kūno vaizdo formavimuisi daro tėvai ir kiti svarbūs suaugę. Tą būtina pakartoti ir pradedant skyrelį apie pagalbą, nes būtent tėvai ar kiti svarbūs, artimi suaugusieji yra pirmoji pagalba tiek mažinant nepasitenkinimą savo kūnu, tiek formuojant pozityvų kūno vaizdą. Toliau bus pateikti patarimai, kaip artimiausia jaunuolio aplinka gali padėti.

- **Kurkite ryšį.** Skirkite laiko vaiko pažinimui. Vertinkite jaunuolių nuomonę ir priimkite, kad ji gali skirtis nuo jūsų. Puoselėkite ryšį. Tvirtas ir atviras santykis – raktas į pokalbius jautriomis temomis. Jaunuoliai pasitikintys savo tėvais dažniau į juos kreipsis sudėtingose situacijose ieškodami patarimo.
- **Būkite pavyzdžiu.** Vaikai ir jaunuoliai atidžiai stebi suaugusiųjų elgesį, net ir tuomet kai taip neatrodo. Jie puikiai jaučia dvigubus standartus. Svarbu būti tinkamu pavyzdžiu ir stengtis patiems turėti sveiką santykį

su savo kūnu, jį priimti, vertinti. Venkite žalingų valgymo įpročių, dietų. Susilaikykite nuo neigiamų komentarų apie savo, kitų svorį, išvaizdą.

- **Kurkite sveikatai palankius valgymo įpročius šeimoje.** Skatinkite sveiką mitybą kaip įprastą, malonią, naudingą gyvenimo dalį. Sudarykite galimybę vaikams ir paaugliams valgyti sveikatai palankius produktus. Mokykite jaunuolius sąmoningai rinktis ką valgo. Praktikuokite valgymą kartu su visa šeima (be televizoriaus, telefonų ir pan.).
- **Gaminkite kartu.** Neretai nutinka taip, kad iš namų išsikraustę jaunuoliai turi labai ribotus maisto planavimo, gaminimo įgūdžius. Tai gali paskatinti greito, nepilnaverčio, daug riebalų ir cukraus turinčio maisto vartojimą. Įtraukite vaikus ir paauglius į maisto gaminimo procesą, taip padėsite suformuoti reikiamus maisto gaminimo įgūdžius.
- **Skatinkite pozityvų santykį su kūnu ir pasitikėjimą savimi.** Padėkite priimti paauglystės kūno pokyčius kaip natūralų augimo procesą. Skatinkite matyti savo kūną kaip unikalų. Sutelkite dėmesį į tai, ką gali padaryti jų kūnas, o ne į tai, kaip atrodo. Komentuokite jaunuolių savybes ir įgūdžius, o ne išvaizdą. Leiskite jiems suprasti, kad mylite juos tokius, kokie jie yra, ir niekada neerzinkite jų dėl išvaizdos. Mokykite atsispirti iš *idealaus kūno* stereotipų kylančiam spaudimui. Pasikalbėkite apie medijoje ir žiniasklaidoje naudojamas gudrybes, kurios neretai sukuria nerealius, per daug išpuoselėtus vaizdus.
- **Skatinkite fizinį aktyvumą.** Tą galima padaryti skatinant jaunuolius rinktis aktyvią veiklą, kaip laisvalaikio praleidimo būdą. Prisijunkite patys, rodykite pavyzdį. Svarbu, kad požiūris į fizinę veiklą būtų subalansuotas. Kraštutinumai, kaip visiškos fizinės veiklos nebuvimas ar sekinantis sportavimas, gali būti žalingi. Taip pat, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad skatinanti konkurenciją fizinė veikla gali būti rizikos faktorius nepasitenkinimui kūnu.

Toliau bus pateiktos dar kelios smulkesnės strategijos, kurios gali būti naudingos formuojant pozityvų vaikų ir jaunuolių kūno vaizdą.

- Skatinkite džiaugtis savo kūno galimybėmis (pvz., kūnas leidžia šokti, bėgti, atsidurti ten kur norisi, padėti kitiems, juoktis ir pan.). Galima sukurti asmeninį savo kūno galimybių sąrašą vis jį papildant.
- Skatinkite mąstyseną, kad kiekvienas kūnas yra skirtingas ir unikalus. Nėra tikslo lygintis. Net jeigu visi valgytų tą patį maistą, tiek pat sportuotų, vis tiek neatrodytų vienodai. Dalis mūsų išvaizdos (pvz., kaulų struktūra, kūno forma ir pan.) yra nulempta ir genetinių faktorių.
- Skatinkite atidumą kitoms teigiamoms savybėms. Galima sukurti asmeninį savo stiprybių ir savybių, kurios patinka, sąrašą. Svarbu, kad šiame sąraše nebūtų įtraukti dalykai susiję su išvaizda, kūno forma, svoriu.
- Skatinkite kritiškai vertinti medijoje esančias žinutes, susijusias su kūno vaizdu. Tą daryti gali padėti tokie dalykai kaip priminimas, kad reklamose demonstruojamų idealių žmonių tikslas ne atspindėti realybę, o parduoti produktą; kuriant medijose esančius vaizdus dažnai gausiai naudojamos pagalbinės priemonės: makiažas, nuotraukų retušavimas ir pan.
- Padėkite jaunuoliams veidrodyje pastebėti ne dalykus, kurie jiems nepatinka, o fokusuotis į tas išvaizdos detales, kurios patinka, kuriomis jie didžiuojasi. Tą galima padaryti naudojant *Nekritikuojančio veidrodžio* pratimą. Pratimas atliekamas prieš veidrodį. Eiga: paprašoma atsistoti prieš veidrodį ir pasižiūrėti į visą savo kūną. Kitas žingsnis – paprašoma pratimo dalyvių arba garsiai, arba mintyse vardinti faktus, kas matoma apibūdinant neutraliai, nesuteikiant tokių reikšmių kaip gražu/ negražu, liekna/ stora. Tinkami pavyzdžiai: *matau supintus plaukus, žydras akis, matau, kad stoviu ant dviejų kojų; esu apsirengęs kelnėmis ir pan.* Trečiasis žingsnis – rasti ir įvardinti tris dalykus, kurie patinka išvaizdoje (pvz., šiandieną gražiai suderinau aprangos spalvas; man patinka supinti į kasą plaukai ir pan.). Ir paskutinysis žingsnis – rasti ir įvardinti tris dalykus, už kuriuos esame dėkingi savo kūnui. Ne retai tą sunku padaryti, tad galima pasiūlyti pratimo dalyviams pagalvoti apie funkcijas, pvz., *esu dėkingas savo rankoms, nes galėjau šiandieną apkabinti artimą žmogų ir pan.*
- Padėkite jaunuoliams susikurti palankią, palaikančią, pozityvią kūno atžvilgiu aplinką. Juk lengviau gerai jaustis, pasitikėti savimi, savo kūnu, kai esi šalia tų, kurie supranta, palaiko, priima tokius kokie esate, vertina jus, o ne jūsų išvaizdą. Svarbu jaunuoliams priminti, kad jie gali pasirinkti su kuo bendrauti ir su kuo nebendrauti.

- Skatinkite rinktis tokią aprangą, su kuria jaučiamasi patogiai, kuri atspindi asmeninį stilių, pabrėžia kūno privalumus, o ne trūkumus.
- Skatinkite jaunuolius rūpintis savo kūnu, jį palepinti, padėkoti (pvz., išsimaudyti vonioje).
- Padėkite jaunuoliams atrasti fizinę veiklą, kuria jie mėgautųsi. Skatinkite sportuoti dėl geros savijautos, naudos sveikatai, o ne todėl, kad reikia numesti svorio ar tapti raumeningesniais.
- Padėkite jaunuoliams būti sąmoningiems savo mintims ir žodžiams apie savo i kitų kūną. Atkreipkite dėmesį, kai kalba apie kūną, išvaizdą tampa neigiama. Naudinga užduotis galėtų būti kritikuojančių minčių *išvertimas.* Šios užduoties tikslas – pastebėti, kaip neigiamas kūno vaizdas skatina kritikuojančia mąstyseną; pastebėti kokiems jausmams ir aplinkybėms esant kyla noras kritikuoti savo kūną. Eiga: paprašoma surašyti kritikuojančias mintis apie savo kūną (pvz., išvaizdą, svorį ir pan.), kurios kyla dažniausiai, kelia susirūpinimą, vargina. Antras žingsnis – lygiagrečiai surašyti alternatyvias mintis, kurios išreiškia koks jausmas slypi po kritikuojančia mintimi, ką iš tiesų norėta pasakyti. Pavyzdžiui, kritikuojanti mintis – mano svoris yra per didelis, niekaip nesusirandu dėl to draugų; alternatyvi mintis – jaučiuosi savimi nusivylusi, nes nepavyksta susirasti draugų.
- Padėkite jaunuoliams keisti klaidingus įsitikinimus apie kūną. Tą galima padaryti įvairias būdais. Vienas iš būdų – klaidingų įsitikinimo analizė. Toliau pateikiami galimi analizės klausimai.

1. Koks yra įsitikinimas apie išvaizdą, kurį norėčiau pakeisti?

   (Jeigu sverčiau 50 kg. aš tikrai turėčiau daugiau draugų.)

2. Iš kur turiu šį įsitikinimą?

   (Mano mama visada sako, kad taip atrodantys žmonės gali būti tik vieni. Kai svėriau 50 kg. Turėjau draugų.)

3. Kuo man šis įsitikinimas trukdo kasdienybėje?

   *(Kol nesveriu 50 kg. neieš*kosiu *draugų. Neturiu jėgų, nes laikausi dietų, kad kristų svoris.)*

4. Kuo šis įsitikinimas netinkamas, neracionalus, nenaudingas?

   (Niekas tiksliai nežino kiek sveriu. Praeityje su manimi draugavo ne dėl mano svorio; draugystė buvo pagrįsta bendrais pomėgiais)

5. Kokį alternatyvų įsitikinimą galėčiau suformuoti?

   (Galiu susirasti naujų draugų, jeigu tik to noriu.)

6. Kaip galiu pritaikyti alternatyvų įsitikinimą?

   (Pradėti daugiau bendrauti, atnaujinti santykius su senais draugais.)

Dar vienas metodas padedantis suprasti savo įsitikinimus apie kūną – *Kūno sampratos medis.* Metodo tikslas – pamatyti, kaip formavosi kūno vaizdas nuo vaikystės, kokie įsitikinimai trukdo šiuo metu turėti sveiką kūno vaizdą, kaip įsivaizduojama reikalinga kūno samprata, sveikam kūno vaizdui susiformuoti. Eiga: paprašoma nupiešti medį, kuris turėtų šaknis, kamieną ir šakas. Ties šaknimis paprašoma surašyti frazes apie savo, kitų kūną, išvaizdą, svorį ir pan. girdėtas nuo vaikystės (iki maždaug paauglystės) (pvz., nevalgyk tiek daug, nes būsi stora); įrašyti būdingą tiek savo, tiek artimųjų elgesį su kūnu (pvz., dietos, žalojimasis ir pan.). Ties kamienu paprašoma surašyti kokios mintys apie kūną, išvaizdą, svorį ir pan. vyrauja dabar; kaip elgiamasi su savo kūnu. Na, ir galiausiai, ties šakomis paprašoma užrašyti kokio santykio su savo kūnu norėtų, kokių minčių norėtų daugiau/ mažiau, kaip galėtų elgtis (šioje vietoje netinka tokie užrašymai, kaip norėčiau sverti 50 kg ir pan.; svarbu, kad būtų apie santykį su savo kūnu, (pvz., noriu išmokti mylėti savo kūną, noriu išmokti pailsėti ir pan.). Pabaigoje aptariama pratimą atliekančiojo pastebėjimai, aptariama ką ir kaip galima keisti savo elgesyje, suplanuojama.

- Padėkite jaunuoliams dekonstruoti mitus apie idealų kūną. Štai keletas pavyzdžių:

Fiziškai patrauklūs žmonės turi viską. Tai yra mitas, nes kitos žmogaus savybės nuo išvaizdos gali visiškai nepriklausyti. Taip pat, kas patrauklu ir kas ne neretai skirtingiems žmonėms yra ne tapatu. Patrauklumas, grožis turi ir savų stereotipų. Pavyzdžiui, ji graži, todėl turbūt kvaila. Na, ir galiausiai patrauklumas neapsaugo nuo prastos savijautos, nepasitikėjimo savimi, vienišumo ir pan.

Jeigu žmonės iš tiesų žinotų kaip aš atrodau, mane mėgtų mažiau. Daugeliu atvejų, tai visiškai netiesa. Tokios savybės kaip draugiškumas, nuoširdumas, sąžiningumas, humoro jausmas yra vertinamos nepaisant to, kaip žmogus atrodo. Taip pat, tikriausiai ir patys pastebėję kokį nors išvaizdos netobulumą kitame, nepradedate iš karto to žmogaus mėgti mažiau.

Šią dalį svarbu užbaigti paminit keletą bendrų faktorių, kurie gali padėti jaunuoliams išvengti nepasitenkinimo savo kūnu. Pastebėta, kad bendras psichologinis atsparumas (gebėjimas sėkmingai prisitaikyti susidūrus su nepalankiomis aplinkybėmis) ir aukšta savivertė yra susijęs su mažesniu nepasitenkinimu kūnu. Taip pat, yra nustatyta, kad sąmoningumo technikų praktikavimas susijęs su pozityvesniu kūno vaizdu. Žmonės užsiimantys sąmoningumo praktikomis išmoksta būti dabartiniame momente, o tai juos sustabdo nuo lyginimosi su kitais. Mokslininiai atskleidžia ir tai, kad didesnis socialinis įsitraukimas gali būti apsaugantis veiksnys (ypač antsvorio turinčias merginas) nuo nepasitenkinimo savo kūnu. Žinoma, paminėtina ir psichoterapijos nauda. Tyrimų gausa patvirtina, kad psichoterapija yra efektyvi priemonė norint sumažinti nepasitenkinimą savo kūnu. Kaip itin efektyvios minimos kognityvinės-elgesio terapijos technikomis pagrįstos intervencijos.

Emocinė higiena

Kas yra emocinė higiena?

Jau nuo visai mažų dienų mokome vaikus laikytis higienos: valytis dantis, plauti rankas, veidą, maudytis duše ir pan. Stengiamės patys saugoti savo fizinę sveikatą ir to mokome vaikus, pvz. , susižeidus užklijuoti tvarstį ant žaizdos, apsirengti atsižvelgiant į oro sąlygas, sportuoti, rinktis sveikatai palankų maistą ir t.t. Visgi, kokybišką ir laimingą gyvenimą užtikrina ne tik gera fizinė sveikata, bet ir gera psichikos sveikata. Tą mes dažnai pamirštame. Įdedame mažai pastangų puoselėjant savo psichikos sveikatą, o dar mažiau mokome vaikus tą daryti. Nepaisant to, kad emocines, psichologines traumas (pvz., nesėkmė, išsiskyrimas, netektis) patiriama net ir dažniau nei fizines, esame linkę jas ignoruoti ir nekreipti dėmesio į didelį jų poveikį mūsų gyvenimui.

Ne daug pastangų reikalaujantis, bet efektyvus būdas palaikyti vidinį balansą – emocinė higiena. Emocinė higiena apibūdinama kaip dėmesys psichikos sveikatai ir rūpinimasis ja. Tai apima dėmesį savo jausmams, vidinio skausmo šalinimą (gydymą), sveikų įpročių palaikymą. Dėmesys savo psichikos sveikatai ypač vertingas. Visų pirma, rūpindamiesi savimi galime užkirsti kelią sudėtingesniems sunkumams išsivystyti, nes anksčiau pastebime savo savijautą. Taip pat, emocinė higiena didina atsparumą tiek psichikos, tiek fizinės sveikatos.

Būdai tinkantys tiek vaikams, jaunuoliams, tiek suaugusiesiems, galintys padėti palaikyti emocinę higieną:



- **Emocinio sąmoningumo ugdymas.** Tai yra vienas iš pirmųjų žingsnelių geresnės emocinės savijautos link. Tam, kad galėtume tinkamai išreikšti savo jausmus itin svarbu juos apskritai pastebėti ir įvardinti. Tą padaryti nėra iš lengviausių užduočių, tačiau turime įvairiausios pagalbos. Kūnas mums siunčiau signalus. Pavyzdžiui, įsitempę raumenys gali signalizuoti apie kylantį pyktį, ašaros – liūdesį, drebančios rankos – nerimą, šypsena – džiaugsmą ir pan. Neretai vien kūno ženklų nepakanka tiksliai atpažinti savo jausmus. Tad verta stebėti ir savo mintis: kokios mintys atkeliauja su tam tikrais jausmais (pvz., liūdinta užklumpa mintys apie vienatvę, apie nutrūkusias draugystes ir pan.), ar atvirkščiai (pvz., pagalvojus apie nurūkusius ryšius su draugu, pasidaro liūdna). Taip pat, naudinga prisiminti, kad išgyvenimus sukelia situacijos, tad kalbant apie jausmus svarbu suprasti ir įvykius, dėl kurių jie kyla.

Pastebėjus kylančius jausmus svarbu juos įvardinti. Įrodyta, kad vien įvardinus kilusį jausmą, jis sumažėja. Taip pat sumažėja galimybė jausmą išreikšti netinkamai, tarkime trenkti kitam žmogui. Jausmų įvardinimui reikalingas platus jausmų žodynas. Jausmažodžių galima mokyti net ir pačius mažiausius.

Taigi, siekiant didinti vaikų ir jaunuolių emocinį sąmoningumą, būkite pavyzdžiais ir patys vartokite žodžius apibūdinančius jausmus; įvardinkite savo emocijas skirtingose situacijose; padėkite vaikui, jaunuoliui įvardinti savo emociją pasiūlant keletą variantų (pvz., tokiose situacijose žmonės jaučiasi nuliūdę, nusivylę, apleisti, O kaip tu jautiesi?); kalbėkitės apie jausmus; pristatykite jausmų ratą; aiškiai įvardinkite, kad nėra blogų ir gerų jausmų, visi jie yra reikalingi ir pan.

- **Sunkių jausmų, vidinio skausmo tinkamas išreiškimas.** Gebant atpažinti savo jausmus, sekantis svarbus žingsnis – sunkių jausmų, emocinio skausmo tinkamas išreiškimas. Jaučiantis prastai svarbu to neignoruoti, neslėpti. Neišreikšti, slopinami jausmai gali kauptis ir vis labiau didėti, slėgti. Vidinė įtampa auga. Jausmų tramdymas atima daug energijos ir dažniausiai jie vis tiek išsiveržia tik tuomet jau stebime destruktyvų elgesį nukreiptą tiek prieš savi, tiek prieš kitus. Taigi sunkius jausmus ir vidinį skausmą svarbu išreikšti ir tą daryti tinkamais būdais (t.y., sveikatai ir kitiems nežalingais). To reikia mokytis ir mokyti vaikus bei jaunuolius. Svarbu atrasti kiekvienam asmeniškai tinkančius būdus ir juos praktikuoti. Tai gali būti tiesiog jausmų išsakymas, užrašymas, piešimas ar dailės terapija, sportas, muzikos klausymas, muzikavimas įvairūs kvėpavimo pratimai. Dar vienas ypač reikšmingas aspektas – kreipimasis pagalbos. Kartais

vidinis skausmas gali būti sunkiai pakeliamas vienam žmogui, tokias atvejais labai svarbu kreiptis pagalbos į žmones kuriais pasitikima, į psichikos sveikatos specialistus.

- **Kaupti žinias apie psichikos sveikatą ir pagalbą sau/ kitam.** Mes turime daug žinių kaip padėti sau tam tikrose situacijose, pavyzdžiui peršalus, susimušus ar pan. Žinome kaip suteikti pirmąją pagalbą. Tačiau neretai turime labai mažai informacijos, o kaip padėti sau ar kitam patyrus nesėkmę, netekus artimojo, patiriant patyčias ir t.t. Tą tikrai pravartu žinoti ir esant reikalui taikyti, mokyti vaikus ir jaunuolius.
- **Rūpinimasis savimi.** Rūpinimasis savimi ir tausojimas savo kūno, psichikos be galo svarbus įgūdis norit turėti išpuoselėtą tiek fizinę, tiek psichikos sveikatą. Neretai pamirštame skirti laiko ir dėmesio sau. To pasėkoje organizmas visokeriopai vargsta. Priešingai – rūpinimasis savimi padeda palaikyti energijos balansą, efektyviau atsistatyti, didina tiek fizinį, tiek psichinį atsparumą. Kiekvienam žmogui rūpinimasis savimi gali atrodyti skirtingai. Vieniems tai atsipalaidavimas karštoje vonioje, kitiems – ramus pasivaikščiojimas ar bėgiojimas. Tai dalykai, kurie mums suteikia malonumą, padeda nurimti, atsipalaiduoti, atsitraukti. Kartais rūpinimasis savimi gali būti ir tvirtų ribų nusistatymas, pvz., sakymas *ne* tam tikriems dalykams, pirmenybės teikimas sveikam maistui, miegui, o ne naktiniam darbui ir pan.
- **Sąmoningumo praktikų taikymas.** Įvairios sąmoningumo praktikos: meditacijos, kvėpavimo pratimai ir pan. Tai metodai galintys padėti sumažinti stresą, atsipalaiduoti, susikoncentruoti į dabarties momentą. Kai mintys yra ramios, esame atsipalaidavę lengviau aiškiai, objektyviai mąstyti, priimti sprendimus. Siekiant maksimalaus rezultato svarbu įvairias sąmoningumo praktikas taikyti nuosekliai. Vaikams ir jaunuoliams tiek meditacijos, relaksacijos, vizualizacijos, tiek įvairūs kvėpavimo pratimai yra supranti ir išmokstami. Svarbu, kad mokymosi procese jie turėtų suaugusįjį, kuriuo pasitikit ir kuris gali suteikti reikiamų žinių, išmokyti tam tikrų įgūdžių.

SVARBU: *Emocinė higiena yra tiek pat reikšminga, kiek ir fizinė. Dėmesys psichikos sveikatai ir rūpinimasis ja ypač vertingas. Kelios minutės kasdienio laiko savo mintims, jausmams, esminiams poreikiams gali užkirsti kelią sudėtingesniems sunkumams išsivystyti, padidinti tiek psichikos, tiek fizinės sveikatos atsparumą.*

REKOMENDACIJA: *Praktikuokite emocinę higieną ir tą darykite kiek įmanoma reguliariau. Rodykite pavyzdį ir mokykite, vaikus bei jaunuolius. Rūpinimasis savo vidinio pasaulio harmonija prasideda nuo kasdienių mažų dalykų: jausmų, minčių išsakymo, išreiškimo sveikatai nežalingais būdais, kokybiško poilsio, sąmoningumo praktikų. Nebijokite pradžioje įdėti šiek tiek daugiau pastangų, na o laikui einant emocinės higienos įpročiai tampa kokybiškos kasdienybės dalimi.*

Motyvuojančios ir palaikančios aplinkos kūrimo šeimoje pagrindai

Tėvų klaidos, skatinančios priklausomybes

Įsivaizduokite save po darbo savaitės, penktadienio vakarą arba šeštadienio rytą, kavinėje besišnekučiuojančią su drauge. Nesvarbu, ar su vyru ir draugės vyras kartu. Nesvarbu, ar vaikai šalia, ar jūs vienos. Įsivaizduokite tą jausmą. Ant stalo tikriausiai stovės vyno taurė, jei tai vakaras. Jei rytas – gardi kava ir sluoksniuotos tešlos pyragėlis ar šokoladu aplieta puri spurga su vyšnaite papuošimui. Tuo metu visos negandos atslūgsta. Jūs pagalvojate: „Kodėl mes taip retai kažkur nueiname? Reikėtų dažniau susitikti, atsipalaiduoti“. Tuomet vyno gurkšnis ar spurgos kąsnis jau nuneša ten, kur nekyla klausimai „kodėl?“ ir „kaip?“. Išgyvename taip vadinamą „čia ir dabar“ akimirką. Sąmoningai norime ja pasimėgauti, sulėtinti. Įdomu, kad šis yra vienas iš tų retų atvejų, kai mums tai absoliučiai pavyksta.

Šiam jausmui patirti visi turime poreikį. Tiek Jūs, tiek aš, tiek Jūsų dukra arba sūnus, ir vyras, draugas. Tačiau darome tai skirtingai, taip pat skirtingai sekasi jį išgyventi.

Įsivaizduokite savo vaiką situacijoje, kurioje jam pavyksta atsirasti „čia ir dabar“. Kada tai įvyksta? Ką tokio jis daro? Tikriausiai pirma mintis, kuri Jums kilo – kompiuteris arba išmanusis telefonas. Jeigu ne, ir Jums iš karto pavyko prisiminti tą (kitokį nei kompiuteris ar išmanusis) jos (jo) užsiėmimą, kuriame paaugliui pavyksta pasimėgauti, sulėtėti, ––sveikinu, ko gero esate itin dėmesinga vaiko poreikiams mama. Tokią išvadą darau dėl to, kad įprastai žmonių už instinktus atsakingą smegenų dalis verčia juos kreipti dėmesį į tai, kas nėra gerai, ko nepavyko pasiekti, todėl dėmesys skiriamas kliūtims pašalinti. Šiuo atveju suaugusio dėmesys skiriamas ne vaiko poreikiui atsipalaiduoti, bet suaugusio poreikiui matyti vaiką atsipalaidavusį. Tačiau, jeigu Jūs iš karto įvardinote savo vaiko atsipalaidavimo būdą, kuris nebūtų siejamas su kompiuteriais ar išmaniaisiais įrenginiais, maistu, svaigalais ir panašiais dalykais, tikriausiai esate labiau susitelkusi į vaiko poreikius ir mokate džiaugtis teigiamais rezultatais. Kaip kalbėta ankstesniuose skyriuose, tai yra puikus tėvų įgūdis, stiprinantis vaiko savivertės ir reikalingumo jausmą.

Grįžkime prie tos pirmos, tikriausiai daugumai atėjusios, minties apie kompiuterius ir telefonus kaip mūsų vaikų atsipalaidavimo priemones. Labai norėtume, kad kompiuteris ar išmanusis būtų naudojami tik informacijos paieškai, mokymusi, darbui, komunikacijai su geografiškai nutolusiais žmonėmis, pasaulio pažinimui ir kartais, žinoma, pramogai. Tačiau mus gąsdina tai, kad mūsų vaikai ten randa daug daugiau. Kalbu net ne apie uždraustą turinį, necenzūrinę kalbą, blogų įpročių skatinimą, pavojus iš abejotinos reputacijos nepažįstamųjų. Mus labiausiai gąsdina, kad mūsų vaikas ten perkėlė savo socialinį gyvenimą, bendravimą, pažinčių kūrimą. Mums atrodo, kad dėl to jis ar ji nesugebės būti savimi realioje aplinkoje, jam ar jai nepavyks užmegzti kokybiško ryšio su bendraamžiais. Beje, to įrodymų mums nestinga – vos pastebėję, kad vaikas susipyko su draugu ar drauge, ar apskritai supyko dėl ko nors, iš karto paaiškiname tai sau tuo, kad per ilgai sėdėjo virtualioje erdvėje, dėl to nemato realaus gyvenimo paveikslo, nemoka spręsti konfliktų, prisižiūrėjo piktų vaizdelių. Žinoma, tuomet bandydami padėti, pirmiausiai išsakome vaikui šiuos pastebėjimus ir norime įsitikinti, kad mūsų nuomonė buvo besąlygiškai priimta, kaip vienintelė teisinga. Ar ne taip? Galėčiau tęsti, kaip pokalbis rutuliuotųsi toliau. Tačiau tai nebūtina, nes esmė aiški. Jeigu paauglys nepriima nuomonės ir atsisako mūsų „pagalbos“, o taip įvyksta praktiškai visada, mūsų aukščiau minėta už instinktus atsakinga smegenų dalis įvardina atsisakymą sutikti kaip kliūtį į mūsų tikslą. O tikslas, žinoma, kad vaikas būtų laimingas ir atsipalaidavęs. Jei yra kliūtis, jei jaučiame turį galios ją įveikti, tuomet sekantis mūsų žingsnis – pašalinti kliūtį. Šiuo atveju kliūtis yra vaiko įprotis per ilgai užsibūti prie kompiuterio ar „sėdėti“ internete. Kaip pašalinti kliūtį? Neleisti vaikui naudotis internetu. Rezultatas – bandydami padėti vaikui susitvarkyti su emocijomis, santykiais ir šiaip gyventi realų gyvenimą, mes ribojame arba uždraudžiame jam naudotis telefonu ar kompiuteriu.

O dabar prisiminkite save toje kavinėje penktadienio vakarą ar šeštadienio rytą su drauge. Staiga prieina Jūsų sūnus ar dukra ir papasakoja Jums apie alkoholio arba perkaitintuose riebaluose keptos spurgos su daug cukraus žalą. Apie tai jis kalba su rūpesčiu, tačiau griežtai ir įtikinamai. Koks jausmas aplanko Jus pirmiausiai?

Tikriausiai nekyla abejonių, kad vaikas susirūpinęs dėl Jūsų sveikatos. Todėl, kaip ir logiškai viskas aišku. Bet.. kodėl jis (ji) nusprendė apie tai kalbėti būtent dabar, kai Jūs taip gerai leidžiate laiką su drauge? Juk tai Jūsų vienintelis būdas pailsėti po sunkios darbo dienos ar savaitės! Ir dabar taip viską sugadinti?! Taigi, Jūsų reakcija neabejotinai būtų neigiama. Vaikas labai tikėtųsi, kad Jūs besąlygiškai sutiksite su jo nuomone, juk jis pasakė tikrai teisingą ir Jums naudingą dalyką, pagaliau, jis rūpinasi Jumis, o ne savimi! Tačiau, Jūs niekaip negalite priimti šios nuomonės būtent dabar, nes kyla didžiulis nepasitenkinimas dėl nutraukto malonumo akimirkos, kurią akivaizdu, kad jau nepavyks šiandien pratęsti. Taigi – vaiko tikslas, kad mama būtų sveika ir laiminga. Kliūtis kelyje į vaiko tikslą vaiko akimis – Jūsų per didelė priklausomybė nuo bokalo vyno arba kavos su saldumynais. Jeigu vaikas jaustųsi galįs pašalinti kliūtį, jo sekantis žingsnis būtų – uždrausti Jums vartoti alkoholį, kavą ar saldumynus. Dar paklaustų, o kam to reikia, ar gi neužtenka malonaus pašnekovo, draugės šalia? Tačiau jis neturi tokios galios, todėl panašios situacijos įprastai įvyksta nedažnai.

Ko gero ryškiai pajutote šios situacijos sąsają su ta, kurioje kliūtis buvo vaiko priklausomybė nuo interneto ar žaidimų. Abu atvejai mažai skiriasi, nes tiek vaikas tiek Jūs tiesiog skirtingais būdais „gaminatės“ malonumą. Poreikis patirti malonumą yra natūralus, nes malonumas atsveria stresą. Patirdami malonumą atstatome pusiausvyrą. Tiesą, tai mūsų smegenys siekia atstatyti pusiausvyrą ir neleisti „sudegti“ mums dėl streso. Jos gerai atsimena, kokie mūsų veiksmai padeda tą malonumą patirti, todėl kaskart padidėjus streso lygiui, ieškomas greičiausiai pasiekiamas būdas patirti malonumą ir atsipalaiduoti. Kuo smegenys brandesnės (brandžiomis smegenis laikome ne tik daugiau nugyvenusias, bet tas, kuriose intelektualioji jų dalis geba perimti vadova-

vimą iš instinktyviosios), tuo ilgiau jos gali tverti stresą ir sąmoningai atidėti malonumo akimirką. Na, Jūsų atveju, Jums užtektų „ištverti“ pirmadienį tiesiog žinant, kad su drauge ar draugais smagiai praleisite savaitgalį. Arba įtemptos darbo dienos metu Jus nuramintų mintys apie šiltą vonią ir mylimą serialą vakare po darbų. Jauno žmogaus smegenys dar tik mokosi suprasti, kad atidėtas malonumas, jo laukimas, tai pat gali atpalaiduoti ir suteikti jėgų įveikti stresą, kurį jis patiria dabar. Todėl beveik visada mūsų vaikai pralaimi „kovą“ su stresu, arba tiksliau su smegenų galia pasiūlyti jiems ir įtikinti juos pasielgti taip, kad atsipalaiduoti pavyktų čia ir dabar.

Kitaip tariant jauno žmogaus „čia ir dabar“ reiškinys suvokiamas tiesiogiai – arba dabar arba dabar. O brandžios smegenys šią sąvoką geba ištęsti ar atidėti laike ir naudoti lūkestį, kaip energijos resursą ir priemonę sumažinti stresą. Štai kodėl vaikai ir jaunimas tokie nekantrūs. Jeigu Jūs vaikui uždrausite jo „dabar“ pasirinktą malonumą – kompiuterį, telefoną – neabejokite, jo instinktyviosios smegenys padarys viską, kad kuo greičiau surastų kitą būdą, ir greičiausiai tai bus maistas. Įsivaizduokite, kokioje situacija atsiras vaikas, jeigu maistas taip pat bus draudžiamas arba ribojamas. **Užburtas ratas:** reikia nusiraminti (atsipalaiduoti) – smegenys ieško būdą iš tų, kurie geriausiai veikė praeityje – suranda virtualią erdvę – tėvai draudžia arba riboja – smegenys ieško kito, kuris būtų prieinamas tuo metu – randamas maistas – tėvai riboja arba draudžia, nes maistas nesveikas – smegenys priverstos ieškoti kitą būdą – neranda, nes kiti greitą atsipalaidavimą teikiantys dalykai neprieinami – kyla didesnis stresas ir dar didesnis poreikis rasti malonumą ir nusiraminti – nekompensuotas stresas virsta pykčiu ir agresija, vėliau depresija – didėja poreikis būti virtualioje erdvėje ilgiau ir valgyti didesnį kiekį greitą malonumą teikiantį maistą – draudimai kartojasi, o gal ir didėja – stresas kyla ir taip toliau. Suaugusieji tai pat dažnai patenka į tokį ratą, tik malonumo šaltinių pasirinkimas tokiu atveju platesnis. Be maisto ir virtualios erdvės suaugusieji turi nikotiną, alkoholį, seksą ir pan. O draudėjais neretai suaugusieji tampa patys sau: reikia atsipalaiduoti – kava, saldumynai, rūkymas, alkoholis, sėdėjimas telefone –-žinau, kad negerai darau, bandau drausti – kaltė – stresas – poreikis atsipalaiduoti didėja – vėl surandu būdą atsipalaiduoti nesveikai ir nesaikingai – išgyvenu kaltę – baudžiu save – kiti pradeda bausti (bent žvilgsniais) ir pan. Svarbus faktas –- vaikų malonumo „gamybos priemonių“ pasirinkimas daug siauresnis, o streso šaltinių ne ką mažiau nei suaugusių gyvenime. Štai dar viena priežastis, kodėl maistas ir virtuali erdvė užima tokią svarbią vietą vaiko gyvenime.

Kas tokio tame internete ir kompiuteriniuose žaidimuose, kas taip įtraukia vaikus? Mes, „X“ ar „Y“ kartos atstovai dažnai pykstame ant šiuolaikinių technologijų, laikome jas „velnio mašinomis“. Tačiau mums patiems šie nusistatymai (baimės) nepadeda atsispirti tam virtualiam gyvenimui, mes patys įnykstam į feisbuko ir instagramo vaizdelius (angl. reels), jutub‘ą ir jau tiktok‘ą. Pabandykite patys ar paprašykite išmanančių įdiegti Jūsų telefone programėlę, kuri skaičiuotų Jūsų internete ir socialiniuose tinkluose praleistą laiką. Pabandykite. Nepasigailėsite. Tai yra pasigailėsite, kad to nepadarėte anksčiau. Esu tikras, kad lyg šiolei visiškai neabejojote, kad didžiąją dalį laiko telefoną naudojote darbo reikalais ar pasiskambinti šeimos nariams. Po savaitės stebėjimo, pamatysite, kad tai netiesa. O priežastys to nei kiek nesiskiria nuo priežasčių, dėl kurių mūsų vaikai daro tą patį!

Tai gi – ką mes visi gauname virtualioje erdvėje, kodėl tai atpalaiduoja? Mes, suaugusieji, gauname daug spalvotesnį, dinamiškesnį, įspūdžių kupinesnį gyvenimą. Svarbu suprasti, kad smegenys didžiąja dalimi neskiria, ar mūsų patiriamos emocijos įvyksta dėl to, kas vyksta realybėje ar virtualiai. Todėl televizoriaus žiūrėjimas ar naršymas internete yra smegenų tiesiog vertinamas kaip gyvenimo sąlygos (šaltiniai), kuriose patiriamos emocijos. Pirmiausiai vertinamos grėsmės. Jeigu grėsmių nėra, tuomet vertinamos pačios emocijos, o ne šaltiniai – realus ar virtualus. Kuo daugiau teigiamų emocijų: džiaugsmo, pasididžiavimo, laimėjimo, laimės, kartais atjautos ir pasigailėjimo, –- suteikia mūsų stebimas šaltinis ar mūsų elgesys –-tuo stipresnis smegenų postūmis likti prie šaltinio arba elgtis taip kad elgėmės, kai patyrėme tas emocijas. Kodėl? Tam, kad malonumu būtų atsvertas stresas ir įsigalėtų pusiausvyra. Štai Jums ir priklausomybės atsiradimo priežastys.

Beje televizoriuje tai vyksta lygiai taip pat, tik internete mes galime reaguoti – suteikti savo grįžtamąjį ryšį arba jį gauti. Taip daug įdomiau ir interaktyviau nei stebėti laidą ar filmą ir negalėti su dalyviais pasidalinti savo mintimis. Beje, ar pastebėjote, kad žiūrėti mėgstamą vaidybinį filmą, kai jį tiesiogiai rodo per televizorių, daug smagiau nei žiūrėti transliacijos įrašą ar kokioje nors vaizdo įrašų platformoje? Žiūrėdami tiesiogiai, mes jaučiame esą ne vieni, priklausą kažkokiam ratui žmonių, kurie kartu su mumis patiria emocijas ir, atrodo, mes kartu išgyvename ir dalinamės jomis. Noras priklausyti ratui žmonių („bandai“) –-instinktyvusis poreikis „užprogramuotas“ mūsų smegenyse. Todėl už instinktus atsakinga smegenų dalis visuomet siūlys

mums ir praktiškai vers elgtis taip, kad šis poreikis būtų patenkintas. Internete jis patenkinamas su kaupu, nes „banda“ neribota, emocijų – krūvą, reakcijų apsčiai, o dalyvauti tame gali visada, kada nori. Kuo didesnis ratas „pašnekovų“, tuo sėkmingesnis, smegenų požiūriu, mūsų instinktyvaus poreikio turėti socialinius ryšius užtikrinimas. Vėliau mūsų intelektualioji smegenų dalis vertina tokių socialinių ryšių kokybę ir priskiria juos paviršutiniškiems. Todėl mes, suaugusieji, anksčiau ar vėliau, ieškome gyvo kontakto ir noro patirti gilesnį ryšį. Ir žinoma, peikiame tą baisų internetą, su jo beverčiais plepalais, komentarais, laik‘ais, ir narcisistinėmis nuotraukomis. Tuo pačiu siekiame, kad tai suprastų ir mūsų vaikai. Tačiau, prisiminkime, jaunos smegenys yra daug dažniau valdomis instinktyviosios dalies, o intelektualioji dar tik vystosi. Todėl, skelbdami karą internetui, skelbiame karą vienam iš mūsų vaikų išlikimo instinktui – priklausyti „bandai“ ir užtikrinti savo saugumą ir sėkmę, kuriant gausius socialinius ryšius (smegenis nevertina, ar šie ryšiai kuriami su tikrais žmonėmis ar žaidimų personažais). Karo eiga, pobūdis ir pasekmės Jums jau labai gerai žinomos. Visa tai stereotipiškai vadinama „paauglyste“.

Yra dar labai svarbus dalykas, kurį mūsų vaikai su kaupu gauna virtualioje erdvėje. Tai laimėjimo jausmas. Apie tai šiek tiek užsiminiau, vardindamas teigiamas emocijas, kurias „medžioja“ smegenys. Tačiau, šįsyk norėčiau išsamiau aptarti laimėjimo jausmo svarbą. Dar tiksliau – didžiulį jo stokos vaidmenį mūsų ir ypač mūsų vaikų gyvenimuose. Turbūt nereikia daug įtikinėti Jūsų, kad laimėjimo jausmo poreikis yra itin svarbus kiekvieno žmogaus gyvenime. Jis ne tik veda į priekį ir suteikia motyvaciją veikti, siekti. Pakankamas laimėjimo jausmo kiekis užtikrina didesnį atsparumą stresui. Jeigu aš laimiu, vadinasi, aš atlieku darbą gerai, vadinasi, esu sėkmingas, vadinasi galiu užtikrinti kokybiškesnį gyvenimą, vadinasi, man nereikia bijoti ir pergyventi. Taip laimėjimo jausmą vertina smegenys: kuo daugiau laimėjimo, tuo mažiau grėsmės. Mūsų veiksmai tokiu atveju smegenų vertinami tinkamai ir jos nori mus už tai paskatinti, kad taip elgtumėmės ir toliau. Kaip mus paskatinti? Malonumo jausmu, patyrus laimėjimą. Šį malonumo jausmą mums suteikia hormonas dopaminas. O priešingą, streso, jausmą, mums patirti padeda pakilęs kraujyje hormono kortizolio kiekis. Apie šių ir kitų malonumą lemiančių hormonų tarpusavio sąveiką kalbėsiu kituose skyriuose. Čia gi mums būtina suprasti, kad vaikų noras ar nenoras kažką daryti, elgesys ir elgsena labai priklauso nuo šių hormonų kiekio ir poveikio. Taip pat nuo to priklauso ir vaiko sugebėjimas pasirinkti tinkamą atsipalaidavimo priemonę ar būdą. Sakydamas „tinkamą“, turiu minty tokią, kuri nebūtų siejama su sveikatai nepalankia priklausomybe.

Dopaminas – tai smegenų priemonė, skirta mus paskatinti elgtis taip, kad užtikrintume savo išlikimą, neperdegtume, norėtume siekti, turėtume akstino ieškoti geresnių gyvenimo sąlygų, tinkamesnės poros gyvenimui ir pan. Dopaminas mus „apdovanoja“ malonumo jausmu skaniai ir gausiai pavalgius, užsirūkius, išgėrus, pasimylėjus, taip pat ir laimėjus, pasiekus kažką, gavus pagyrimą ir teigiamą įvertinimą, įgyvendinus tikslą. Atkreipkite dėmesį į paskutiniame sakinyje įvardintą seką. Kaip Jūsų vaikas greičiausiai gali „pasigaminti“ dopamino? Atmetus akivaizdžiai draudžiamus svaigalus, matome tik maistą. Laimėjimo ar pasiekto tikslo jausmą, pagyrimus ir teigiamus įvertinimus vaikas greitai ir nuolat gauti galėtų, tačiau negauna. Bent jau realiame gyvenime. Todėl „persikelia“ į virtualią erdvę, kur galimybė tokiu būdu patirti dopamino suteikiamą malonumą jausmą yra daug kartų didesnė.

Pozityvios tėvystės įgūdžių svarba

dabar atėjo laikas įvertinti, kokie Jūsų vaiko laimėjimų ir pasiekimų, pagyrimų ir teigiamų įvertinimų šaltiniai, jų kiekis ir dažnumas realiame gyvenime. Nepriklausomai nuo to, kiek diplomų vaiko kolekcijoje, vaiko patiriamo streso srautas nemažėja, o neretai nuolatinai auga sulig didėjančiu mokymosi krūviu, atsakomybės kiekiu, lūkesčiais iš suaugusių ir bendraamžių. Tai vyksta kas dieną. Todėl tą stresą atsverti smegenys siekia taip pat kas dieną. Ir ne po vieną kartą. Akivaizdu, kad kartą į savaitę gautas dešimtukas mokykloje neatsvers visos savaitės patirto streso. Juolab pirma vieta konkurse, kuriam buvo ruošiamasi vienerius metus, neatsvers per tuos metus patirto streso. Kalbame apie nuolatinį vaiko poreikį maloniais išgyvenimais atsverti patiriama stresą. Taip yra atstatomas vaiko saugumo jausmas.

Jau išsiaiškinome, kad jo arsenale praktiškai ir faktiškai tik maistas ir laimėjimo jausmas virtualioje erdvėje. Tiesą ne visai. Yra dar vienas, labai galingas malonus išgyvenimas, kuris ženkliai sustiprina vaiko ir apskritai žmogaus atsparumą stresui ir gebėjimą jaustis laimingu – tai prieraišumo jausmas. Bet apie jį išsamiau kalbėsiu vėliau. Dabar kalbame apie laimėjimo ir įvertinimo jausmus. Virtualioje erdvėje juos labai lengva pasigaminti.

Jeigu tai kompiuterinis žaidimas – kiekviena jame įveikta kliūtis, nuskintas žiedas, pašautas priešas, nustumtas akmuo ir pan. suteikia taškų (pinigų ir kitų skaitmeninių prizų). Kas kartą, kai gauname taškų, smegenyse išsiskiria dopaminas (smegenims nėra skirtumo, ar prizas realus, ar virtualus). Tai malonu. Jau suprantate, kad instinktyvioms smegenims norisi tęsti šį procesą be paliovos. Todėl žaidimuose sukurti skirtingi lygiai, skirtingi iššūkiai, kad smegenims būdų „įdomiau“ ir galėtų patirti skirtingų atspalvių laimėjimo jausmą. Kam gi vaikui eiti skinti žiedus, ar stumdyti akmenys realiame gyvenime? Juk tai vargina ir nuobodu, o atpildas negarantuotas. O čia, virtualioje erdvėje, gali patirti neišdildomus nuotykius, pasijusti laimėtoju mažiausiai šimtus kartų per dieną ir taip pagaliau pagirti save, kai niekas kitas negiria.

Galėčiau tęsti priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų ir apskritai nuo išmaniųjų temą. Tačiau, tai nebūtina. Nes esmė aiški – vaiko smegenims trūksta laimėjimo ir įvertinimo jausmų, kad sugebėtų atsverti patiriamą stresą ir jaustųsi saugiai ir užtikrintai, todėl jis ar ji trūkumą pasidengia virtualioje erdvėje arba, jeigu nėra galimybės „užžaisti stresą“, ––maistu. Nustoti tai daryti sunku taip pat, kaip sunku rūkaliui nustoti rūkyti, arba kas dieną po bokaliuką alaus išgeriančiam sumažinti iki vieno karto į savaitę.

Ką daryti, paklausite Jūs. Neriboti žaidimų ir interneto? Leisti laisvai valgyti nesveiką maistą? Žinoma, ne. Jeigu norite, kad Jūsų vaikas neleistų tiek laiko prie kompiuterio, kiek leidžia, Jums teks „konkuruoti“ su žaidimais ir virtualia erdve dėl galimybės suteikti laimėjimo jausmą vaikui. Taip pat ir su nesveiku maistu. Skamba nekaip, nes atrodo, kad tėvai, it kokie animatoriai, turėtų nuolat pripildyti vaiko gyvenimą įspūdžiais ir džiaugsmu, tik kad ne duok die nenuliūstų. Ne visai taip. Visų pirmą – su virtualia erdve dėl pramogų ir laimėjimų nepakonkuruosi. Tai tobula erdvė greitai pojūčių, įgūdžių ir išgyvenimų simuliacijai, kurią mes, tėvai, nesugebėtume atgaminti ir nuolat papildyti. Beje, kuo didesnė malonumų, džiaugsmų ir pramogų pasiūla, tuo mažiau pasitenkinimo jie teikia vaikui ir jam darosi vis sunkiau pasirinkti, kas galėtų patikti ir jį atpalaiduoti. Tai taip pat smegenų „pusiausvyros“ atkūrimo savybė, kuri siekia užtikrinti, kad žmogus nesėdėtų vietoj ir nepasitenkintų esama situacija, kitaip tariant „neužmigtų ant laurų“. Todėl mes, tėvai, realybėje nesugebėsim nuolat užtikrinti tokią įvairovę ir greitą pramogų atsinaujinimą, kuriuos užtikrina virtuali erdvė. Ir vėl gi, tuomet ką daryti? Nes gaunasi prieštaravimas ––ragindamas „konkuruoti“, tvirtinu, kad tai neįmanoma.

Iš tiesų mes turime labai svarbų konkurencinį pranašumą. Net gi du. Pirmas – mes turime meilės ir pasitikėjimo jausmą. Kai šių abejų nestinga, nestinga ir pagyrimų ir įvertinimų vaiko gyvenime. Jų kokybė tokia gryna, kad tai nepažeidžia pusiausvyros. Kitaip tariant, jeigu giriame iš meilės ir pasitikėjimo, vaiko nepergirsim. O šito didelė dalis tėvelių labai bijo. Turiu minty – pergirti. Tačiau iš meilės ir pasitikėjimo kylantis dėmesys teigiamoms vaiko savybėms vaiko priimamas kaip prieraišumo ir reikalingumo įrodymas, o tai, savo ruožtu, „praneša“ smegenims, kad elgiamasi tinkamai ir nieko keisti nereikia. Todėl, vaiko „nesusigadinsim“.

Mes turime dar antrą konkurencinį pranašumą – žinojimą apie streso, kurį patiria mūsų vaikas, šaltinius. Mes turime galią juos keisti, t.y. keisti sąlygas ir modifikuoti mūsų elgesį ir reakcijas, kurios sukelia per didelį stresą mūsų vaikui. Šie du mūsų konkurenciniai pranašumai yra tokie galingi, kad tinkamai ir laiku jais pasinaudoję, ženkliai sumažinsime mūsų vaiko poreikius „užžaisti“ ir „užvalgyti“ stresą. Daugiau apie tai, kaip modifikuoti tėvelių elgesį ir mokytis pozityvios tėvystės, žiūrėkite vaizdo įrašuose – paskaitose, kurios patalpintos tinklalapyje http://lobesity.lt

vaiko organizmas, nuolatos atsinaujinantys jo audiniai ir ląstelės, sudaryti iš vandens, tam tikrų organinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių), mineralinių druskų, vitaminų.

Kartu su maistu *žmogui* per parą energijos reikia iš:

Baltymų 15-20 proc.

Riebalų 25-35 proc.

Angliavandenių 45-60 proc., skaidulinių medžiagų ne mažiau kaip 24 g, cukraus 5-10 proc.

Baltymai (proteinai) yra pagrindinė statybinė ląstelių medžiaga, dalyvauja reguliuojant hormonų koncentraciją. Iš baltymų organizme gaminamos vadinamos apsauginės medžiagos – antikūnai ir leukocituose esantys fermentai. Perteklinis baltymų kiekis mityboje gali sutrikdyti inkstų funkciją, hormonų pusiausvyrą. Jie sudaryti iš pakeičiamųjų ir nepakeičiamųjų aminorūgščių, kurių sudėtis ir išsidėstymas skirtingos rūšies baltymų molekulėse būna labai įvairus. Aminorūgštys, kurias žmogaus kepenyse transaminazės gali paversti kitomis, vadinamos pakeičiamosiomis. Tačiau tai nereiškia, kad vaikas neprivalo jų gauti su maistu. Dalis aminorūgščių visai nesintetinamos, todėl ir vadinamos nepakeičiamosiomis. Tai leucinas, izoleucinas, lizinas, metioninas, fenilalaninas, treoninas, triptofanas, valinas, o naujagimiams, augančiam organizmui nepakeičiamoji aminorūgštis yra argininas ir histidinas. Maisto baltymų kokybę reikėtų vertinti ne tik atsižvelgiant į nepakeičiamųjų aminorūgščių kiekį, bet pagal visų aminorūgščių tarpusavio santykį. Apie biologinę baltymų vertę, jų svarbą organizmui sprendžiama iš aminorūgščių sudėties, nepakeičiamųjų ir pakeičiamųjų aminorūgščių tarpusavio santykio ir pasisavinimo. Kokybiškiausi baltymai yra gyvūninės kilmės maisto produktuose. Gyvūninės kilmės baltymai (išskyrus želatiną) yra visaverčiai. Žmogaus organizmas gyvūninės kilmės baltymų pasisavina apie 95 %, o augalinės kilmės tik – 60–80 %, nes augalinio maisto baltymų ląstelės turi celiuliozinį arba kitų polisacharidų apvalkalą, kurio negali suardyti virškinimo fermentai, jei yra sunkiau pasisavinami, todėl ir yra biologiškai mažiau vertingi.

Pagrindiniai baltymų šaltiniai yra mėsa, pienas, kiaušiniai ir žuvis, bet nemažai baltymų galima gauti su pupelėmis, riešutais, grūdiniais maisto produktais.

Riebalai (lipidai) – organiniai junginiai, sunkiai arba visai netirpstantys vandenyje, sudaryti iš glicerolio, riebalų rūgščių ir kitų sudėtinių dalių. Įeina į visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtį, padeda aprūpinti organizmą riebaluose tirpiais vit. – A, D, E, K bei pagerina jų įsisavinimą. Riebalų trūkumas vaikų mityboje gali sukelti vystymosi ir raidos sutrikimus.

Visi natūraliai nustatomi riebalai yra sočiųjų, mono- ir polinesočiųjų riebalų rūgščių mišiniai. Daugelyje maisto produktų vyrauja viena riebalų rūgščių rūšis. Gyvūnų organizme riebalų rūgštys yra kaupiamos kiek įmanoma sočiąja forma, tačiau skystos kūno temperatūros sąlygomis. Sausumos gyvūnų riebalų saugykla (depo) yra beveik vien tik sočiosios riebalų rūgštys. Jūrų gyvūnų organizme, ypač gyvenančių šaltuosiuose vandenyse, riebalų rūgštys kaupiamos skystu pavidalu kaip polinesočiosios riebalų rūgštys. Augalai, augantys vidutinio klimato zonose, pvz., sojų pupelės ir kukurūzai, sudaro polinesočiųjų riebalų rūgščių aliejų, dažniausiai linoleno rūgštį ir kaupia juos sėklose. Atogrąžų augalai, pvz., kokosai, kakava, palmės, kaupia sočiuosius riebalus tikriausiai todėl, kad aplinkos temperatūra, kurioje jie auga, yra didesnė. Mononesočiųjų riebalų rūgščių yra nustatoma alyvuogių aliejuje, žemės riešutuose, pekano riešutuose, migdoluose ir avokaduose. Riebalinių produktų vartojimo normoms nustatyti taikomas polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių koeficientas. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių santykį 0,5/1. Riebalų rūgštys skiriasi savo savybėmis ir funkcijomis organizme. Riebalų rūgščių rūšys:

- sočiosios riebalų rūgštys – palmitino, stearino, aceto, laurino, butiro ir kt. mononesočiosios riebalų rūgštys – oleino.

- polinesočiosios riebalų rūgštys – linolo, linoleno, arachidono, eikozapentaeno, dokozaheksaeno ir kt.

Gyvūniniuose riebaluose sočiųjų riebalų rūgščių daugiau negu nesočiųjų riebalų rūgščių. Juo daugiau riebalų sudėtyje yra sočiųjų riebalų rūgščių, juo jie kambario temperatūros sąlygomis esti standesni. Augaliniuose riebaluose – aliejuose – yra daugiau nesočiųjų riebalų rūgščių. Vartojant per daug sočiųjų riebalų rūgščių, didėja bendrojo ir mažojo tankio lipidų bei cholesterolio koncentracija kraujyje. Pastarojo koncentraciją lemia vyraujančios maisto produktuose sočiosios riebalų rūgštys – laurino, miristino ir palmitino. Tačiau sočioji riebalų rūgštis – stearino rūgštis – bandomųjų tyrimų duomenimis, nedidina cholesterolio koncentracijos kraujyje, nes didžioji dalis absorbuotos stearino rūgšties organizme yra paverčiama nesočiąja riebalų rūgštimi – oleino rūgštimi. Pagrindinė mononesočioji riebalų rūgštis – oleino rūgštis (pagrindinis šaltinis – alyvuogių ir rapsų aliejus), žmogaus organizme gali būti prailginama ir „išsotinama“ iki eikozateinoinės riebalų rūgšties, kuri kaupiasi organizme, jei stinga polinesočiųjų rūgščių.

Beveik visos natūralios gamtoje nustatomos nesočiosios riebalų rūgštys turi dvigubų jungčių cis-konfigūraciją. Natūraliose nesočiosiose riebalų rūgštyse abu anglies atomai, dalyvaujantys dvigubuosiuose ryšiuose, prisijungia po vandenilį toje pačioje ryšio pusėje (cis-izomero forma). Vandenilio atomai gali abu būti prijungti iš vienos dvigubojo ryšio pusės (cis- padėtis) arba iš priešingų pusių (trans- konfigūracija).Tam tikrus riebalus perdirbant pramoniniu būdu, dalis riebalų rūgščių iš cis- konfigūracijos pereina į trans- konfigūraciją. Pagrindiniai trans- riebalų rūgščių šaltiniai yra iš dalies sukietintas (hidrogenizuotas) margarinas, kulinariniai riebalai, dedami į tešlą dėl trapumo, kepimo riebalai, daug riebalų turintys kepiniai ir sūrūs užkandžiai, turintys šių riebalų. Sviestas ir gyvūniniai riebalai taip pat gali turėti trans- riebalų rūgščių, atsiradusių dėl bakterijų fermentacijos. Daugiausia trans- riebalų rūgščių izomerų yra visuose margarinuose. Klinikiniais ir epidemiologiniais tyrimais nustatyta, kad didesnis trans- riebalų rūgščių vartojimas didina riziką susirgti vainikinių arterijų širdies (koronarine) liga, vėžiu ir kitomis lėtinėmis ligomis dėl jų galimos įtakos membranos klampumui. Trans- riebalų rūgštys taip pat slopina α-linoleno rūgšties „išsotinimą“ ir prailgėjimą bei ilgųjų grandinių riebalų rūgščių susiformavimą. Kol nenustatyta daugiau duomenų apie jų keliamą pavojų sveikatai, rekomenduojama vartoti kuo mažiau sukietintųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių.

Maistinė riebalų vertė priklauso nuo to, kokių ir kiek riebalų rūgščių yra jų sudėtyje, taip pat nuo riebaluose tirpių vitaminų kiekio. Svarbiausias esminis riebalų sudėties veiksnys – linolo (omega-6) ir linoleno (omega-3) rūgštys, nes žmogaus organizmas jų visiškai nesintetina. Augančiam vaiko organizmui linolo rūgšties poreikis santykinai didesnis negu suaugusiems žmonėms.

Nuo omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių gaunamo kiekio su maistu ir jų tarpusavio santykio bei susidariusių organizme jų apykaitos produktų santykio priklauso ląstelėse vykstančių procesų reguliacija. Šiuo metu plačiai tiriamas omega-3 riebalų rūgščių poveikis širdies ir kraujagyslių sistemos ligoms, artritui, vėžiui ir kitoms lėtinėms ligoms atsirasti, taip pat imuninės sistemos pažeidimams, proto sutrikimams, pvz., dėmesio sutrikimai, hiperaktyvumo sindromas ir kt. Nenormalus omega-6/omega-3 santykis yra susijęs su kraujagyslių membranų lipidų sudėties pokyčiais ir padidėjusia tikimybe susirgti ateroskleroze ir uždegiminėmis ligomis. Nepakeičiamųjų omega-6 riebalų rūgščių stoka turi įtakos augimo atsilikimui, odos pažeidimams, reprodukcinės sistemos pažeidimams, kepenų suriebėjimui. Didžiausias omega-3 riebalų rūgščių šaltinis yra šiaurės jūrų ir vandenynų žuvys. Omega-3 riebalų rūgščių kiekis įvairiose žuvyse skiriasi – priklauso nuo jų rūšies ir kilmės (pvz., užaugintų fermose ir laukinių).

Maiste esantys riebalai gali būti skirstomi į matomus ar grynus – tai sviestas, aliejus, taukai, lašiniai ir slaptuosius – tam tikruose maisto produktuose esantys riebalai: pieno produktuose, mėsoje (net liesoje mėsoje tarp raumeninių skaidulų yra apie 10 % riebalų), kulinarijos ir konditerijos gaminiuose.

Angliavandeniai (sacharidai) – daugiafunkciai junginiai, aktyviai dalyvaujantys žmogaus, gyvūnų ir augalų gyvybinėse funkcijose, biologiškai veikiantys kaip pagrindinis energijos šaltinis vaiko organizmui. Tai lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis. Neviršinami angliavandeniai (skaidulinės medžiagos) svarbūs žarnyno peristaltikai ir medžiagų apykaitai. Tačiau pertekliniai angliavandeniai gali virsti riebalais.

Maistinės skaidulos – tai angliavandeniai (polisacharidai), kurie dėl savo cheminės ar fizinės sandaros yra neskaldomi virškinimo fermentų virškinamajame kanale, bet jas skaldo storosios žarnos bakterijų fermentai, o susidarę monomerai yra įsiurbiami.

Tirpių skaidulų veikimas turi sisteminį poveikį: metabolizuojamos storosios žarnos bakterijų, jos skaldomos storojoje žarnoje iki trumposios grandinės riebalų rūgščių, kurios yra naudingos gleivinės mitybai. Lėtėja skrandžio išsituštinimas, mažinamas gliukozės spurtas (pikas) po valgio, serume mažinamas lipidų kiekis. Netirpių skaidulų grupei priklauso (celiuliozė, hemiceliuliozė, ligninas) skaidulos, esančios daržovėse, grūdiniuose produktuose. Jų veikimas daugiau mechaninis, didina žarnyno pernašos (tranzito) greitį.

Daug maistinių skaidulų turintys maisto produktai sotumo jausmą suteikia greičiau negu produktai, turintys mažai šių medžiagų. Virškinamajame kanale maistinės skaidulos jungiasi su vandeniu, ir toks maistas suteikia didesnį sotumo jausmą. Tokiu būdu sumažinama galimybė persivalgyti. Gebančios brinkti skaidulinės maisto medžiagos žarnyne sujungia vandenį, absorbuoja kai kurias organines medžiagas, tulžies rūgštis ir kt. Taip skatinama žarnyno veikla, žarnų turinio judėjimas, išmatų formavimasis. Pagrindinis maisto šaltinis, su kuriuo gaunamos skaidulinės medžiagos – daržovės, vaisiai, rupi ar sėlenų turinti duona, pupelės ir avižos. Tačiau skirtingos skaidulinės medžiagos veikia nevienodai, pvz., celiuliozė, esanti duonoje, sėlenose, daržovėse, sujungia amoniaką, susidarantį storosios žarnos sienelėse.

Bendri taisyklingos mitybos principai

Išgerkite ne mažiau 6 stiklines vandens per dieną.

Vanduo yra pats geriausias, sveikiausias ir vertingiausias gėrimas, kurio visada reikalauja kūnas. Geriausiai yra gurgšnoti negazuotą (mineralinį) vandenį, rekomenduojama išgerti ne mažiau kaip 100 ml per valandą.

- ***Valgykite bent tris kartus per dieną*** (pusryčiai, pietūs, vakarienė) ir 1 – 2 užkandžius. Nepraleiskite pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų ir vakarienės).
- Turite valgyti reguliariai (maždaug tomis pačiomis valandomis):
    - **Pusryčiai 7.00 – 9.00 val.**
    - Užkandis 10.00 – 12.00 val.
    - **Pietūs 13.00 – 15.00 val.**
    - Užkandis 16.00 – 17.00 val.
    - **Vakarienė 18.00 – 19.30 val.**
- Valgykite lėtai. Kiekvienas valgymas turi trukti ne mažiau kaip 10 minučių (gerai sukramtykite maistą), nes sotumo jausmas ateina tik po 20 minučių.
- Kontroliuokite maisto ***porcijų dydį*** – matuokite jau paruoštus valgymui maisto produktus standartiniais matavimo indais (dubenėlis, lėkštelė). Norėdami nustatyti porcijos dydį, tiesiog žvilgtelėkite į savo rankas.
- ***Venkite užkandžiavimų*** tarp reguliaraus valgymo. Galvokite ką, kada ir su kuo valgote.
- ***Rinkitės tik geruosius riebalus*** *(alyvuogių, linų sėmenų aliejus)*. Išsirinkite tokį gaminimo būdą, kuriam reikia nedaug riebalų (virkite, troškinkite, kepkite ant grotelių, folijoje ir kt.). Valgykite paprastus patiekalus: mėsą ar žuvį su šviežiomis daržovėmis be padažų.
- ***Valgykite baltymų turintį maistą, tačiau*** žiūrėkite ***riebalų kiekį*** – liesą mėsą (nugarinė yra liesiausia jautienos, kiaulienos ar avienos dalis), žuvį, paukštieną (be odelės), pieno produktus (pieną (2,5 %), jogurtą (iki 3,5%) ar sūrius (varškės iki 12%, fermentinius iki 30%), išmokite skaityti etikečių informaciją apie produktus, sudėtį, maisto priedus.

- ***Vartokite mažai perdirbtus (nerafinuotus) angliavandenius*** (rupaus malimo miltų duona, natūralūs ryžiai, patiekalai, pagaminti iš grubaus malimo miltų). Juose daugiau vitaminų, mineralų ir **skaidulinių medžiagų**.

Būtinai trys valgymai per dieną (vaikams), rinktis grūdų produktus su kuo daugiau skaidulinių medžiagų.

100 g produkto	Skaidulinės medžiagos	Cukrus
Duona, bandelės, duoniukai, trapučiai	Daugiau kaip 5 g	Mažiau kaip 5 g
Įvairios kruopos – grikiai, avižiniai dribsniai, perlinės, miežinės, kelių grūdų	Daugiau kaip 5 g	Mažiau kaip 3 g
Ryžiai – rudi ilgagrūdžiai	Daugiau kaip 3,5 g	Mažiau kaip 3 g
Pilno grūdo makaronai, kietagrūdžiai	Daugiau kaip 3,5 g	Mažiau kaip 3 g
Miltai, pilno grūdo	Daugiau kaip 7 g	

- ***Ribokite*** cukrų ar medų ***iki 2 – 3*** arbatinių šauktelių per dieną.
- ***Saldumynus*** (ypač konditerijos gaminius, ledus, saldainius) ir greitą maistą valgykite dėmesinga☺. Jų mitybinė vertė nedidelė, o kaloringumas – labai didelis, kadangi daugelyje iš jų yra ir daug riebalų.
- ***Venkite padažų ir aštrių prieskonių***. Maistą gardinkite prieskoninėmis žolelėmis (krapais, petražolėmis, bazilikais ir kt. Rinkitės prieskonių mišinius be mononatriogliutamato (E621), kurie skatina apetitą.
- ***Valgykite daržoves***, nes jose mažai kalorijų, nėra (ar labai mažai) riebalų, daug skaidulų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų, kurios yra geros sveikatos šaltinis.
- Nevalgykite daržovių su sviestu, majonezu, grietine ar sūrio padažu. Vietoje jų vartokite citrinos sultis. Avokadai ir alyvuogės turi daug mononesočiųjų riebalų, bet ir kalorijų, tad juos vartokite saikingai.
- ***Vaisiai turtingi skaidulomis ir maistingomis medžiagomis.*** Kasdien užkandžiams galite valgyti mažai cukraus turinčius vaisius (obuolius, kriaušes, slyvas, apelsinus, melionus, arbūzą ir kt.) arba gerti jų sultis, o kelis kartus per savaitę –-daug cukraus turinčius vaisius (bananus, vynuoges, abrikosus, nektarinus).
- Riešutuose ir sėklose nėra cholesterolio, juose daug skaidulų ir vitaminų bei mineralų, tačiau jie kaloringi ir riebūs (2 saujose gali būti pusė dienos kalorijų).
- Kuo daugiau pagal galimybes judėkite (geros sveikatos palaikymui rekomenduojama 30 min fizinių pratimų ar kitokios fizinės veiklos 5 kartus per savaitę arba 10 000 žingsnelių kasdien.

Tinklalapyje http://lobesity.lt/metodine-medziaga/ rasite vaizdo paskaitų, kuriose raiste naudingą informaciją apie sveikatai palankios mitybos skatinimą, paskaitų rengimo ypatumus, įgūdžių ugdymą.

Vaikų su antsvoriu judamojo aparato ypatumai ir fizinio aktyvumo skatinimo rekomendacijos

mokslinė literatūra teigia, jog per pastaruosius tris dešimtmečius Europa patyrė socialinį ir ekonominį nuosmukį, kurie pakeitė vaikų sveikos gyvensenos įpročius. Tai turėjo įtakos ir svorio augimui bei galiausiai antsvorio diagnozavimui. Tikriausiai šie du raktiniai žodžiai gali atsispindėti tolimesnėje grandinėje, kurioje atrandamas vaikų fizinis pasyvumas. Globalus ekonominis bei socialinis nuosmukis paveikia tėvus, tampa mažiau socialiai aktyvus. Tai atsispindi vaikų fizinėje veikloje. To pasekoje vaikai tampa labiau socialiai atstumti ar tiesiog patys nuo to atsiriboja. Ir tai priežastis nejudėti, nemylėti savęs, nebendrauti, užsidaryti be tikslo ir judėjimo džiaugsmo. Ir galiausiai grandinės viršuje atsiranda judamojo aparato sutrikimai. Norime perteikti sukauptas žinias, kurias turint galėtume padėti keisti vaikų santykį su sveiku gyvenimo būdu.

Didžioji dalis vaikų neturi funkcionalumo kūne, įgyto judesio judėti. Jų kūnas adaptavęs prie kiekvieno fizinio veiksmo taip, kad juos atlikti kuo paprasčiau. Ir tai riboja bet kokio naujo judesio atlikimą. Antsvoris neleidžia sąnariams dirbti pilnu pajėgumu, dėl to didėja jų sąstingis, apkrova, judėjimo amplitudė ir tai kažkuriam etape kelia diskomfortą. Vaikams su antsvoriu judėjimas prasideda lyg vėl nuo pradžios, nes antsvoris tai ilgo nejudėjimo padarinys. Ir tik nuoseklus ir kruopštus darbas gali vaikus vėl atvesti prie judėjimo džiaugsmo.

Dar viena žymi problema atsiranda dėl netaisyklingos laikysenos atsiradę kvėpavimo sutrikimai ir užspausta diafragma. Diafragma tai yra tarpšonkaulinis raumuo, kurį reikia taip pat treniruoti. Užspausta diafragma inicijuoja paviršinį krūtininį kvėpavimą, kuris neleidžia pripildyti plaučius oro, mažėja jų tūris, dėl to įkvėpimų fizinės veiklos metus reikia daugiau. Didelis įkvėpimų skaičius inicijuoja dažnesnį raumenų susitraukimą, ko pasekoje jie greičiau pavargsta, atsiranda skausmas ir diskomfortas. Dėl šios priežasties reiktų atlikti kvėpavimo pratimus ar akcentuoti kvėpavimą fizinio krūvio metu.

*Vaikams su antsvoriu paprastam judėjimui trukdo tendenciniai neformalūs užsiėmimai, kurie yra brangūs, tačiau dažnai ir neturinčiam fizinio pasiruošimo mokiniams, traumuojantys. Vaikai, turintys antsvorio turi tik sėdėjimo-atsistojimo funkcionalų judesį ir mažą sąnarių paslankumą. Fizinė veikla, reikalaujanti įsidarbinti daugiau neįprastų judesių skatina tankesnį kvėpavimą, o netaisyklingos laikysenos padariniai trukdo įsidarbinti diafragmą, kuri padėtų kvėpuoti taisyklingiau ir našiau.

Antsvorį patiriančio kūno judesių lavinimo principai

analizuojant geriausias ir tinkamiausias judėjimo formas bei jas taikant praktiškai atradome tinkamiausias. Ir tai nėra sunkūs, reikalaujantys daug fizinių jėgų pratimai. Per sunkūs pratimai gali atvesti prie papildomų skausmų, kuriuos kartais sunku vaikams įvardinti, bei žaloti ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Pagrindinė iškylanti problema yra mobilumo nebuvimas pagrindinėse sagitalinėse plokštumose. Tai yra pečių juosta, krūtininė dalis bei klubai. Vaikai turintys antsvorį, net ir kiekvienas suaugęs, dirbantis sėdimą darbą, daugiausia problemų turi su klubų mobilumu problemą. Klubai yra nevienodame aukštyje, dėl to yra žymus raumenų disbalansas, kitų sąnarių problemos. Dėl to net ir paprasčiausias ėjimas įvairiomis kryptimis – šonu, atbulomis inicijuoja klubų mobilumo didinimą.

Kaip pagrindines judėjimo formas galima išskirti:

Ėjimas

Faktai apie ėjimą:

- Gerina smegenų veiklą (puikus intarpas tarp protinės veiklos, kuri neatsiejama mokslo metų eigoje. Einant gimsta naujų idėjų, apgalvojama gyvenimo etapai ir tai nukelia dažniausiai į pozityvą, nes kūnas jaučiasi gerai). Rekomendacija 10 0000 – 15 000 žingsnių per dieną, pagal galimybes);

- Širdies ligų prevencija (vaikai turi įgimtus, kartais net įgytus širdies sistemos sutrikimus. Dėl to atsiranda dusimas einant. Ėjimas skatina tolygų širdies susitraukimų didinimą, dėl ko treniruojama širdies sistema);
- Padidėjęs plaučių tūris (ėjimas greitesniu ar kintančiu tempu inicijuoja kvėpavimo sistemos aktyvumą ir tuo pačiu treniravimąsi) ;
- Teigiamas poveikis kasai (tai ypač aktualu po valgio. Fizinis krūvis einant inicijuoja lėtesnį insulino kilimą, dėl to kasa neapkraunama);
- Geresnis virškinimas (priežastis paminėta ankstesniame punkte. Ėjimas skatina kraujotaką ir leidžia virškinimo sistemai veikti kokybiškiau);
- Tvirtesni kaulai ir sąnariai;
- Nugaros skausmų mažinimas (einant dirba ne tik kojų raumenys, bet ir mus laikančio korpuso. Dėl to stiprėja nugaros raumenys, o tai leidžia sumažinti nugaros skausmus ir jos disbalansą);
- Ramesnės mintys ir protas (fizinis krūvis einant leidžia atitraukti mintis nuo streso, psichinio nuovargio ir leidžia pasipildyti naujomis idėjomis).

Tempimo pratimai

Nauda:

- Padidėja judesių amplitudė;
- Sumažėja raumenų įtampa ir pagerėja fizinis bei protinis atsipalaidavimas;
- Sumažėja raumenų deformacijos, išnirimo galimybės bei raumenų patempimai;
- Sumažėja nugaros problemų rizika;
- Sumažėja raumenų skausmai, susiję su kitomis fizinėmis veiklomis;
- Gerėja koordinacija, suteikianti daugiau laisvumo judesiui;
- Gerėja savo kūno pajautimas ir laikysena;

Gerėja kraujotaka ir dujų apykaita.

Reiktų pažymėti, kad vaikų, turinčiu antsvorį lavinimas skiriasi nuo įprastą sudėjimą turinčių. Tai ypač svarbu organizuojant kūno kultūros pamokas, sporto renginius ar neformalią veiklą. Jie lygiai taip pat nori, bet dėl fizinių ar psichologinių aspektų neįsitraukia. Todėl sporto užsiėmimų turinys turėtų skirtis. Kaip ir jau minėta, antsvorį turintys mokiniai neturi paprasčiausio funkcionalumo, todėl sunkūs, daug variacijų turintys pratimai jiems netinka. Sąnariai yra apkrauti, neturintys plačios amplitudės. Todėl tokie pratimai kaip staigūs, greiti, plačios amplitudės atsilenkimai, pritūpimai, įtūpstai, kurie reikalauja kelių raumenų grupių kontrolės, gali būti kenksmingi.

Dar vis tendencija kūno kultūros pamokose esantis bėgimas dėl jau ne vienos minėtos priežasties yra įvardijamas kaip kenksmingas. Jau ir taip antsvorį turintys vaikai bėgdami inerciškai apkrauna kūną plius 6-10 kg. Automatiškai apkraunami ir taip funkcionalumo bei paslankumo neturintys silpni sąnariai, raiščiai, didėja traumų tikimybė. Bėgimui reikalingas fizinis pasiruošimas, speciali avalynė, netgi kūno sudėjimas. Ir tai yra atrodytų nekaltas, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje traumuojantis sportas.

*Mobilumo gerinimui kaip pagrindiniai fizinio ugdymo įrankiai yra tempimai, elementarus vaikščiojimas (surinkti rekomenduojamą žingsnių kiekį, vaikščioti įvairiomis kryptimis), kvėpavimo pratimai. Ugdymo procese netraukti sudėtingų pratimų, pratimų su svoriais, bėgimo.

Motyvacijos judėti didinimo būdai

pati pradinė ir, turbūt, svarbiausia gairė pradedant sveiką gyvenimo būdą – motyvacija. Gydymo sektoriuje gydymas turint antsvorio taikomas tik turint faktinius padarinius, o ne prevenciškai. Džiugu, kad judama link to, kad gydymo sektoriuje motyvacijos pokyčių intervencijos jau plačiai rekomenduotinos, bet netaikomos pirmajame gydymo etape. Šie apribojimai iki šiol yra tyrimo objektas. Kaip pagrindinės motyvacijos stokos priežastys yra išskiriamos:

Edukacijos trūkumas;

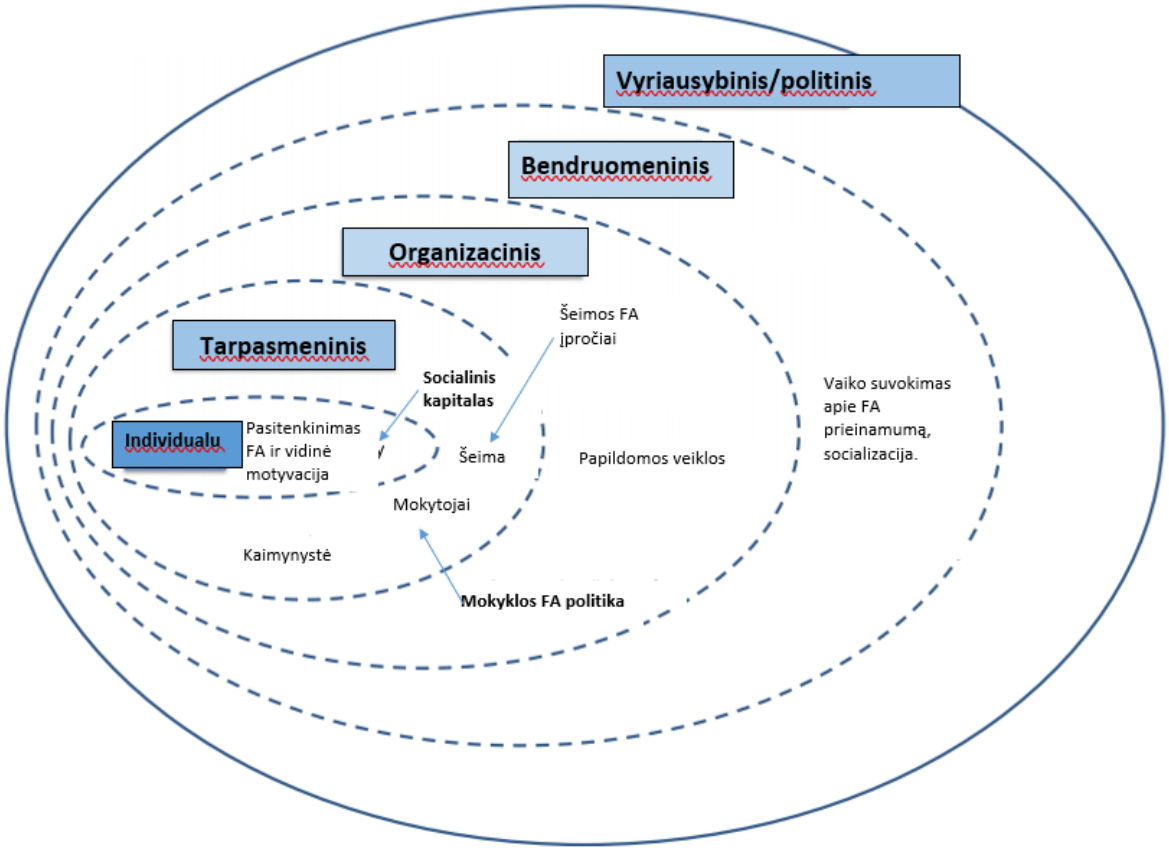
Ribotas gydytojų konsultacijų laikas (t.y. per trumpas kontakto laikas, kuris sustiprintų supratimą apie sveiką gyvenimo būdą);

Motyvacijos (vidinės ir išorinės) stoka.

Aptarkime kiekvieną aspektą iš praktinės pusės.

Pradedant dirbti su šią jautria paauglių grupe reiktų apsišarvuoti ne tik emocine kantrybe, bet ir žiniomis. Moksliniai tyrimai, knygos tai tik teorija, kuri globaliai kalba apie problemą, bet ne apie sprendimo būdą. Ir taip kalba ne tik literatūra, taip kalba ir vaikų tėvai, seneliai, draugai ir visa vaikų aplinka. Paaugliai pastoviai tai girdi, bei tikisi atrasti sprendimą. Taip atsitinka ir kreipiantis į specialistą. Mitybos specialistai bei panašių sričių gydytojai, į kuriuos kreipiasi pagalbos turint antsvorį dažniausiai tik pasako padarinius ir abstraktų problemos būdą dėl trumpo kontakto laiko. Dėl to pradedant keisti judėjimo įpročius sunku tą informaciją suvokti, o tuo labiau taikyti praktiškai. Dėl to svarbus pokyčiu tęstinumas, visokeriopa pagalba ir pakankamas žinių kiekis.

Vidinę bei išorinę motyvaciją puikiai iliustruoja ekologinis modelis, kurį galime pritaikyti nagrinėjant skirtingus motyvacijos aspektus.



Individualusis lygmuo

individualusis lygis susideda iš socialinių-demografinių, fizinių bei psichologinių faktorių. Kartais mokiniams trukdo judėti ekonominis statusas, kaip pavyzdys: klasiokai ar draugai lanko brangius būrelius, į kuriuos tėvai negali leisti ekonomiškai ir tai siaurina vaikų suvokimą apie vaikų fizinį aktyvumą. Fiziniai ir psichologiniai faktoriai dažnai siejami su kūno suvokimu ir jo vertinimu kritiškai. Jeigu vaikas pasiruošęs keistis, tai yra pirmosios vidinės motyvacijos užuomazgos, kurias reiktų skatinti augti.

Tarpasmeninis lygmuo

remiantis pagrįstu moksliniu turiniu pagrindinės grupės su kuriomis paaugliai bendrauja yra šeima, mokytojai bei bendraamžiai. Turbūt ne vienas esate girdėję ar skaitę posakį „vaikai yra tėvų atspindys“. Ir ši jautri grupė yra ne tik tėvų, bet ir visos aplinkos atspindys. Kuo daugiau bendruomenės žinos kaip elgtis su vaikais, turinčiais antsvorį, tuo saugesnėje aplinkoje jausis vaikais, turintis antsvorio ir norės keistis.

Organizacinis lygmuo

organizacinis lygmuo orientuojasi su apektais, kurie glaudžiai siejasi su organizacijomis, šiuo atveju mokykla. Fizinio aktyvumo politika mokyklose (užklasinė veikla, pertraukos, kūno kultūros pamokos). Tai aplinka, kurioje vaikas praleidžia daugiausia laiko ir ji turėtų būti palankiausia ugdyti motyvacijos aspektus, suteikti žinias ir ugdyti vaikus praktiškai.

Bendruomenės lygmuo

šiame lygmenyje yra įtraukti įvairūs veiksniai bendruomenės lygmeniu. Pavyzdžiui kaip bendruomenės teikiami privalumai arba bendruomenės stiprumas, fizinio aktyvumo aplinkos veiksniai, kurie gali būti draugiški pačiam fiziniam aktyvumui arba ne. Bendruomenė gali būti sukurta net ir konkrečiu tikslu (kaip privačios facebook grupės palaikymo ir motyvacijos tikslais, trumpalaikiai kontaktiniai susitikimai, vaikščiojimo organizavimo grupės ir pan.).

Politinis lygmuo

Įvairūs valdymo organai veikia reguliuojant įvairias procedūras, įstatymus ir veikia viešosios politikos lygmeniu. Šis aspektas mažiausiai prieinamas, bet gali būti paminėtas, pavyzdžiui, projektinėse veiklose.

*Formuojant sveikus gyvenimo įgūdžius reiktų tai daryti kompleksiškai. Motyvacija tai yra pradinis aspektas pradedant tai formuoti. Motyvacija turėtų būti ne tik vidinė, bet ir išorinė vaiko aplinkoje (tėvai, mokytojai bei visa likusi aplinka).

Tinklalapyje http://lobesity.lt/metodine-medziaga/ rasite vaizdo paskaitų, kuriose raiste naudingą informaciją apie fizinio aktyvumo skatinimą bei judesių lavinimą.

Literatūros sąrašas:

Afolabi, OA. (2014). Do self-esteem and family relations predict prosocial behaviour and social adjustment of fresh students? *Higher Education and Social Science,* 7 (1), 26-34.

Ajibewa, T., A., Adams., T., A., Gill, A., K., Mazin, L., E., Gerras, J., E., Hasson R., E. (2021). *Stress coping strategies and stress reactivity in adolescents with overweight/obesity Running title: Stress coping strategies and stress reactivity*. Stress and Health. 37 (2), 243-254.

American Psychological Association. (2018). *Dictionary of Psychology.* https://dictionary.apa.org/self-esteem.

Bagdonas A. Padarauskaitė, I. (2012). *Paauglių* kūno vaizdas ir patyčių patirtis. PSICHOLOGIJA, 45-59.

Body Image (2022). The National Eating Disorders Collaboration.

Burrowes, N. (2013). *Body image – a rapid evidence assessment of the literature.* Government Equalities Office.

Cash, T. F. (2008). *The body image workbook. Oakand,* CA: New Harbinger Publications.

Center for Inegrated Healthcare. (2013). *Self-esteem.*

Chao H-L., (2015) *Body Image Change in Obese and Overweight Persons Enrolled in Weight Loss Intervention Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis*. PLoS ONE 10(5)

Coch, FS., Ludvingsson, J., Sepa, A. (2008). *Psychological Stress and Obesity.* The Journal of paediatrics, 153(6), 839-44.

Contreras-Valdez, J., A., Hernández-Guzmán, L, Freyre, MA. (2016). *Body dissatisfaction, self-esteem, and depression in girls with obesity.* Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 7, 24-31.

Černevičiūtė, N., Kerpaitė A., (2018). *Streso valdymas. Metodinė-praktinė priemonė socialiniams darbuotojams ir jų padėjėjams.* Kauno rajono socialinių paslaugų centras.

Fernández-Bustos, J., Infantes-Paniagua, Á., González-Martí, I., Jordán, O. (2019). *Body Dissatisfaction in Adolescents: Differences by Sex, BMI and Type and Organisation of Physical Activity.* International Journal of Environmental Research and Public Health. 16(17), 3109

Gartland, D., Riggs, E., Muyeen, S., Giallo, R., Afifi, T., O., MacMillan, H., Herrman, H. (2029). What factors are associated with resilient outcomes in children exposed to social adversity? A systematic review. BMJ Open, 9 (4).

Grakauskas, Ž., Valickas, G. (2006). *Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių* modelio taikymas. Psichologija, 33-75.

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.

Healey, J. (editor) (2014). *Positive Body image.* The Spinney Press.

Iulian, A., G., Nijloveanu, D., M., Predoiu, R., Cosma, G., Predoiu, A. (2020). *Self-esteem in obese children and adolescents.* Journal of Sport and Kinetic Movement**,** 35 (1).

Ivanović, M., Milosavljević, S., Ivanović, U. (2017). *Ociocultural influences of parents on body dissatisfaction in adolescents.* Physical education and sport through the centuries, 4(1), 45-70.

Jääskeläinen., A., Nevanperä, N., Remes, J., Rahkonen, F., Järvelin, MR., Laitinen, J. (2014). *Stress-related eating, obesity and associated behavioural traits in adolescents: a prospective population-based cohort study.* BMC Public Health.

Kappesa, C., Steina, R., Körnera, A., Merkenschlagera, A., Kiessa, W. (2021). *Stress, Stress Reduction and Obesity in Childhood and Adolescence.* Hormone Research in Paediatrics

Kauno technologijų Universitetas (2018). *Pasitikėjimo savimi stiprinimo praktinės užduotys.*

Kauno technologijų universitetas. *Stresas – būtina tobulėjimo ir pažangos sąlyga!* (2018).

Laukaitienė J., Mocevičienė R., Zaborskis, A. (2014). *Savo kūno vertinimo reikšmė paauglių pasitenkinimui gyvenimu ir jų mitybos įpročiams: šešių šalių duomenys.* Visuomenės sveikata. 1(64), 99-107.

Li- Jung, C., Fox, K. R., Haase, A. M., Po-Wen, K. (2010). *Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 19(2), 172-179

Lyness, DA. (2018). *Your Child's Self-Esteem.* Nemours. Kid's Health.

Lopes De Sousa, P., M. (2008). *Body-Image and Obesity in Adolescence: A Comparative Study of Social-Demographic, Psychological, and Behavioral Aspects.* The Spanish Journal of Psychology, 11 (2), 551-563.

Malinauskienė, O., Žukauskienė, R., (2004). *Paauglio depresijos simptomai, savivert*ės, šeimos socialinio-ekonominio statuso ir tėvų auklėjimo stiliaus sąsajos. Psichologija, 30.

Meland E., Haugland S., Breidablik HJ. (2007). *Body image and perceived health in adolescence.* Health Educ Res. 22(3), 342-350.

Mendiratta, P. (2014). *Child Obesity and Self Esteem: A Co-relational Study.* IPEDR, 78 (11).

Nerini, A., Matera C., Stefanile, C. (2016). *Siblings' appearance-related commentary, body dissatisfaction, and risky eating behaviors in young women.* Revue européenne de psychologie appliquée.

Neumark-Sztainer D., Bauer KW., Friend S., Hannan PJ, Story M., Berge JM. (2010). *Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?* J Adolesc Heal. 47(3), 270–6.

Nieśpiałowski, A., Terelak, J. (2017). *Obesity-related self-esteem and its relationship to coping with stress.* The Polish Journal of Aviation Medicine, Bioengineering and Psychology. 22 (2), 18-26

Niespialowski, A., Terelak, J., F. (2016). *Obesity-related self –esteem and its relationship to coping with stress.* Pol J Aviat Med Bioeng Psychol., 22(2), 18-26

Parent easy guide 69: Young people, body image and food. Government of South Australia. Revised: 2017.

Patnaik, S. S. (2018). *Emotional Hygiene: A Closer Look.* Biomed J Sci &Tech Res. 4(5).

Pereminas, A., Galvydienė, E. (2008). *Studentų sveikos mitybos bei streso įveikimo strategijų sąsajos.* International Journal of Psychology: a Biopsychosocial Approach. 1, 71–85.

Perminas, A., Gustainienė, L., Jarašiūnaitė, G., Pečiulienė., I. (2014). *Efektyvūs streso mažinimo būdai: biogrįžtamuoju ryšiu paremta relaksacija ir progresuojančioji raumenų relaksacija.* Vytauto Didžiojo universitetas, Versus Aureus.

Perrin., E., M., Boone-Heinonen, Field., A., E., Coyne-Beasley, T., Gordon-Larsen., P. (2010). *Perception of Overweight and Self-esteem During Adolescence.* Int J Eat Disord., 43 (5), 447–454.

Przeworski, A. (*2013). 12 Tips to Reduce Your Child's Stress and Anxiety. How to parent an anxious or stressed child.* Psychology Today.

Puhl, RM, Luedicke, J. (2011). *Weight-based victimization among adolescents in the school setting: emotional reactions and coping behaviors.* J Youth Adolesc., *41 (1), 27-40.*

Research Review. (2017). *Stress in Early Life and Childhood Obesity Risk*. Robert Wood Johnson Foundation.

Shaw, G. (2015).*10 Reasons Your Child Might Be Stressed. WebMD.*

Shephard, R., J., (2018). *Does it matter if I am overweight? 2. Some psycho-social consequences*. The health & fitness journal of Canada, 11 (3).

Shin N., Y., Shin M., S. (2008). *Body Dissatisfaction, Self-Esteem, and Depression in Obese Korean Children.* The Journal of Pediatrics, 152 (4), 502-506

Tyler, C., Johnston, C. A., Dalton, W. T., Foreyt, J. P. (2009). *Relationships between Weight and Body Dissatisfaction, Body Esteem, and Teasing in African American Girls. Journal of Black Psychology*, 35 (1), 125-132.

Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams.* Vilnius: Presvika.

Valgymo sutrikimai, kūno vaizdas ir savivertė. Medžiaga mokykloms. (2012). Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras.

Vanbuskirk, S. (2021). *Why It's Important to Have High Self-Esteem? www.*verywellmind.com

Varnagirytė, E., Perminas, A. (2019). *Studenčių nepasitenkinimo kūnu sąsajos su romantinių partnerių išsakomais komentarais apie jų išvaizdą.* 3(86).

Winch, G. (2014)*5 Ways to Improve Your Emotional Health.* www.PsychologyToday.com

Woolfe, S. (2019). What Happens When Your Self-Esteem Is Too High? www.healthyPlace.com

Stival, C., Lugo, A., Barone, L., Fattore, G., Odone, A., Salvatore, S., Santoro, E., Scaglioni, S., van den Brandt, P. A., & Gallus, S. (2022). Prevalence and Correlates of Overweight, Obesity and Physical Activity in Italian Children and Adolescents from Lombardy, Italy. Nutrients, 14(11), 2258. https://doi.org/10.3390/nu14112258

O'Loughlin, E. K., Sabiston, C. M., deJonge, M. L., Lucibello, K. M., & O'Loughlin, J. L. (2022). Associations among physical activity tracking, physical activity motivation and level of physical activity in young adults. Journal of Health Psychology, 27(8), 1833–1845. https://doi.org/10.1177/13591053211008209