

Turinys

IŽANGA	5
KAS YRA STRESAS?	7
Fizinis streso poveikis	7
Streso tipai	9
Streso priežastys	10
Kuo pasireiškia stresas?	12
Kaip stresas tampa kenksmingu?	15
Kaip stresas pasireiškia vaikams?	16
Tėvystės stresas	19
Krizė ar stresas?	26
STRESO VALDYMAS	28
Kas padeda tvarkytis su stresu?	30
Kiti streso valdymo būdai	36
Ūmaus streso valdymas: kaip išgyventi nemalonią žinią?	37
Kaip sušvelninti stresą gavus nemalonią žinią?	37
Stresas ir nerimas	40
Streso įtaka kūno svoriui	45
Stresas šeimoje	48
Kaip suaugusieji gali padėti vaikams įveikti stresą?	50
Kaip ugdyti streso valdymo įgūdžius vaikams?	58
PABAIGAI	62
PRIEDAI	63
Nr. 1. Vaikų streso požymiai	63
Nr. 2. Vaiko pažeidžiamumo stresui vertinimas	66
Nr. 3. Sveiki (konstruktyvūs) ir sveikatai kenksmingi streso įveikos būdai	70
Nr. 4. Streso termometras	73
Nr. 5. Atsipalaidavimo technika	75
Nr. 6. Draugauti – gera!	77
Nr. 7. Geriausia mūsų atostogų diena.	80
Nr. 8. Praktinės užduotys	82
LITERATŪRA	87