

PAGTULONG *sa iyong* ANAK NA TEENAGER *na* gawing KALMADO ANG KANYANG PAG-IISIP *at* KATAWAN

Sa kasalukuyang fast-paced digital world ay mahirap sabihin sa mga teenager na magdahan-dahan nang kaunti at “relax lang” dahil maaari nitong gawing mas anxious ang isang teenager. Pero ang mga salitang “relax lang” ay magagawa mong isang mahusay na tool para sa iyong anak na teenager sa pamamagitan ng pagturo sa kanya ng skills upang gawin ito. Kapag natutunan ng isang teenager ang mga paraan upang huminahon at mag-isip nang mas malinaw mas mapapamahalaan niya ang kanyang stress at mga pagsusubok ng buhay.

Ang aktibong pagre-relax ay hindi nangangahulugan ng paggamit ng isang distraction tulad ng panonood ng TV o pag-scroll sa social media upang “mag-zone out.” Ito’y nangangahulugang gagawa ng mga sadyang hakbang upang gawing mas relaxed ang pag-iisip at ang katawan. Ang regular na paglaan ng panahon para mag-relax ay makakatulong na gawing mas madali nang kaunti ang buhay para sa iyong buong pamilya.



Paano ka makakatulong

Hikayatin ang praktis. Karaniwan para sa isang teenager na sumubok ng isang relaxation exercise nang isang beses at sabihing hindi ito nakatulong. Tulad ng anumang bagong skills, ang relaxation exercises ay kailangang ipraktis bago maramdaman na ito’y parang mas natural. Hikayatin ang iyong anak na teenager na subukan ang bawat ehersiyong nang ilang beses.

Sabay kayong magpraktis. Maaari ring subukan ng iyong anak na teenager ang relaxation exercises kasama ng ibang tao maliban sa iyo, tulad ng isang napapagkatiwalaang adult o kaibigan, at ok lang ‘yon.

Sabay kayong maging creative. Subukan ang ibang mga paraan upang mag-relax. Ang mahalaga ay ang maramdaman ng iyong anak na teenager na siya’y may lakas at nalalaman niya ang iba’t-ibang tools na kanyang magagamit.

TANDAAN:

Kung paano mo pinamamahalaan ang iyong stress ay magkakaroon ng malaking impluwensiya sa iyong anak na teenager.



Relaxation exercises na masusubukan ng iyong anak na teenager

Breathing exercises

Kapag tayo’y anxious, gawi nating huminga nang mabilis at hindi malalim sa itaas na bahagi ng ating baga; maaari itong magdulot ng karagdagang anxiety sa atin. Ipinapakita ng research na ang paghinga nang mas mabagal at mas malalim ay isa sa mga pinakamabilis na paraan upang pamahalaan ang stress at gawing kalmado ang ating sarili. Turuan ang iyong anak na teenager na huminga nang malalim at nang mabagal kapag siya’y anxious. Ang ilang kaunting malalalim na paghinga ay nagpapakalma kaagad at mababawasan nito ang stress. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE 8-12 student resource na [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

Progressive muscle relaxation

Kapag may stress at anxiety, ang ating mga kalamnan ay maaaring maging tense sa mga lugar tulad ng ating mga balikat, leeg, at panga. At ito’y isang feedback loop: kapag mas tense ang mga kalamnan na ito ay nagiging mas stressed tayo. Kapag hinayaan nating lumabas ang tension na iyon mula sa ating katawan sa pamamagitan ng progressive muscle relaxation (PMR), ito’y nagiging simpleng paraan upang hayaang mawala rin ang stress.



Sa PMR, ang bawat grupo ng mga kalamnan ay tine-tense at nire-relax nang isa't-isa. Kapag natapos na ang iyong anak na teenager, dapat relaxed na ang lahat ng kanyang mga kalamnan. Makakahanap ka ng guided PMR exercises sa maraming libreng videos at phone apps, at sa websites tulad ng [Anxiety Canada](#).

Mindfulness meditation

Ang matuto kung paano mag-slow down sa pamamagitan ng mindfulness-based exercises o meditation ay makakatulong sa ating katawan at emosyon. Ang mga praktis na ito ay makakatulong sa pag-alis sa ating mga isipan ng mga hindi ninanais na pag-iisip, at hihikayatin tayo nitong mag-focus sa kasalukuyang panahon. Maaari nitong gawin tayong mas relaxed. Maraming maikling guided meditations at mindfulness exercises ang available sa mga libreng app tulad ng [Breathr](#) at sa web page na [Guided Mindfulness Meditations](#) mula kay Dr. Vo; ang dalawang ito ay mula sa Kely Mental Health. Ang pediatrician na si Dr. Dzung X. Vo ay nagsulat din ng libro para sa mga teenager, at ito'y tinatawag na [The Mindful Teen](#).

Guided imagery

Naipikit mo na ba ang iyong mga mata at na-imagine mo ba ang iyong sarili na nakahiga sa mainit-init na mabuhanging beach, o kaya sa isang lugar na pamilyar, kung saan ka kalmado at ligtas? Ang paggamit ng imagery (o visualization) ay maaaring maging mahusay na tool para maalisa ang tension sa katawan at sa isip. Mas gusto ng karamihan ng mga tao na magkaroon ng boses na magiging guide nila sa isang visualization. Maraming libreng audio at video resources na available, kabilang na ang [audio meditations](#) na ito mula sa AboutKidsHealth.

Yoga at gentle stretching

Ang yoga at gentle stretching exercises ay nag-aalok ng maraming benepisyo sa kalusugan ng katawan at kaisipan, tulad ng mas mabuting posture, mas mabuting flexibility, at pagkakaroon ng panatag na kalooban. Ang stretching at pagkilos ay maaaring mag-trigger ng “feel-good” chemicals sa utak ng iyong anak na teenager na maaaring magpabuti sa kanyang nararamdaman. Mainam kung makakapunta ka sa isang yoga class kasama ng iyong anak na teenager, o kung makagagamit ka ng ilang libreng online yoga o gentle stretch videos tulad ng [Yoga for Teens](#).

Iba pang tools na nakagiginhawa sa mga teenager (at sa iyo)

- Ang makinig sa musika o sa isang podcast
- Ang gumamit ng squishy balls, worry rings, at fidget gadgets – nakakabawas ng tension at inililipat nito ang stress sa isang pisikal na bagay
- Pagsulat o pagguhit ng mga alalahanin – nailalabas nito ang mga alalahanin mula sa kanilang utak at mas nakikita nila ito
- Pagtulog gamit ang weighted blankets – ang karagdagang bigat sa katawan ay maaaring mag-release ng “happy chemical” (serotonin) sa utak, at paminsan-minsan ay nakakatulong ito sa pagtulog
- Pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng paggamit ng bathtub o paliligo, o kaya paglagay ng mabangong lotion sa kanilang mga kamay
- Paggawa ng anumang nagbibigay ng kasiyahan o layunin sa iyong anak na teenager (tulad ng baking, crafting, volunteering) – ang mag-contribute sa komunidad ay maaaring mainam talaga para sa pangkaisipang kalusugan



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya'y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.