



Kai vaikai gerai jaučiasi, jie ir elgiasi gerai.

Kaip mes jiems padedame gerai jaustis?

-Priimdami jų jausmus!

PRANEŠIMAS TĖVAMS

“**VAIKŲ PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS: KAIP STIPRINTI?**”

Psichologinis atsparumas yra svarbus įgūdis, padedantis įveikti neigiamas situacijas ir emocijas. Tai jėga, kuri mus palaiko, kai norime pasiduoti. Vaikų psichologinis atsparumas yra vienas svarbiausių veiksnių, padedančių tapti savimi pasitikinčiu, kompetentingu ir pajėgiu žmogumi.

Anksčiau buvo galvojama, kad psichologinis atsparumas yra įgimta savybė. Kad būtent dėl šios savybės vieni žmonės greičiau atsigauna po nesėkmių, kiti – iš įtampos gniaužtų neišsivaduoja dienų dienas. Po daugumos padarytų tyrimų, šiandien jau nebeabejojama, kad psichologinis atsparumas – visai ne įgimtu, o įgytų gebėjimų rinkinys, kuris gali būti jau ir mūsų vaikų asmenybės dalimi.

3 PAGRINDINIAI ŠALTINIAI, TIESIOGIAI VEIKIANTYS VAIKŲ PSICHOLOGINĮ ATSPARUMĄ:

- 1. Vaiką skatinanti aplinka**, padedanti jam jaustis saugiam ir besąlygiškai mylimam.
- 2. Paties vaiko jausmai ir įsitikinimai apie save.** Psichologiškai atsparūs vaikai save mato mylinčius, gerbiančius kitus, atsakingus ir pasitikinčius.
- 3. Vaiko įgūdžiai ir gebėjimai**, padedantys jam tinkamai išreikšti emocijas, bendrauti ir bendradarbiauti, kalbėti apie patiriamus sunkumus, prašyti pagalbos. Dažniausiai šiuos gebėjimus vaikai perima iš artimosios aplinkos, todėl labai svarbu, kad tėvai rodytų pavyzdį, kaip kalbėtis apie jausmus, ieškoti pagalbos patiriant sunkumus ir aktyviai juos spręsti.



Kaip Jūs, kaip tėvai galite stiprinti psichologinį atsparumą?

- ✓ Dovanoti besąlyginę meilę. Reikšti meilę žodžiais, bendra veikla kartu, apkabinimu;
- ✓ Padėti vaikui tinkamai reikšti nemalonus emocijas: mokyti giliai kvėpuoti, skaičiuoti iki 10 pykčiui kylant, pasitraukti iš nemalonus situacijos, keliančios stiprius jausmus ir pan.;
- ✓ Garsiai džiaugtis vaiko pastangomis, net ir pačiomis mažiausiomis, pavyzdžiui, kai jis pabaigia dėlionę ar perskaito knygą, kai tinkamai elgiasi, kai savęs nežalodamas išreiškia pyktį, nepasiduoda įniršio priepuoliui.

Niekada ne per vėlu pradėti ugdyti vaikų psichologinį atsparumą, o tinkama informacija yra pirmas žingsnis į sėkmę! Tiesiog išbandykite keletą iš paminėtų smagių užduočių ir pradėkite ugdyti savo vaikų psichologinį atsparumą jau šiandien!



ŽAIDIMAI, KURIUOS GALITE IŠBANDYTI SU ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKAIS

1. SUDARYKIME KARTU SU VAIKU DU SĄRAŠUS:

I. Kas šiuo metu išties priklauso nuo manęs;

II. Kas šiuo metu man kenkia, *pvz.: informacijos gausa per TV, saldumynai, daug laiko prie tel. ir pan.*

Skatinkite vaiką uoliai šioje veikloje dalyvauti, siūlyti idėjas.

2. MANO RIBOS

Vaikui siūloma atsistoti kambario centre, spalvotų siūlų arba skarų pagalba aplink vaiką ant grindų išklodite apskritimą. Kartu su vaiku įsivaizduojame, kad pats ratas ir jo ribos yra vaiko emocinio ir fizinio imuniteto simbolis. Pamažu metame pagalvėles arba minkštus žaislus vaikui vis sakydami jam malonius (pvz.: „šypsena“) arba nelabai malonius žodžius (pvz.: „virusas“). Vaikas atmuša delnais ar kojomis tai, ko nenori, kad būtų šio rato vidinėje teritorijoje, o taip pat jis priima į ratą ir jame palieka tai, kas jam yra malonu ir priimtina. Šį žaidimą galima naudoti ir su vaikais, kuriuos linkę erzinti ar pravardžiuoti jų bendraamžiai ir jie dar nemoka apsiginti nuo žodinės agresijos.

3. RYŠIO STIPRINIMUI

Šioms veikloms nereikia nieko papildomai pirkti ar ruošti, tiesiog imkite ir darykite:

1. Pasižiūrėkite senus nuotraukų albumus.
2. Kartu suplanuokite šeimos savaitės meniu.
3. Paskaitykite knygą.
4. Atlikite keletą sporto pratimų (pritūpimų, įtūpstų ar pan.). Vaikams bus smagu ne tik patiems įsitraukti, bet ir matyti sportuojančius tėvus.
5. Perstumdykite baldus.
6. Pažaiskite madų šou. Leiskite vaikams „įsisukti“ į jūsų spintą.
7. Pasiimkite žibintuvėlį ir pavartykite knygas po antklode.
8. Žaiskite stalo žaidimus.
9. Pasidarykite beprotiškas šukuosenas.
10. Daiktų slėpynių žaidimas „šilta-šalta“.



Mokykite vaikus apie būtinybę rūpintis savimi