

Vaikų psichikos stiprinimo galimybės

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – www.pagalbasau.lt, kaip apsaugoti vaikus – www.pvcmokymai.lt. Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

Koks vaiko elgesys rodo, kad jis patiria sunkumą? Atkreipkite dėmesį, jei vaikas ar paauglys nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis, sumažėja motyvacija mokytis, jam sunku susikaupti, vengia bendrauti su draugais, dažnai skundžiasi galvos ir pilvo skausmais, pradeda agresyviai elgtis. Šie ženklai rodo, kad vaikas ar paauglys susidūrė su sunkumais ir jam reikalinga suaugusiųjų pagalba.

Vaiko savijauta, dėl kurios reikėtų susirūpinti. Atkreipkite dėmesį, jei vaiką ar paauglį apėmė ilgalaikė liūdna ar paniurusi nuotaika, jis išgyvena nerimo, prislėgtumo, vienišumo jausmus, apie save ir savo gebėjimus atsiliepia neigiamai, tampa gynybiškas, užsisklendžia emociškai ir vengia kalbėti apie savo jausmus. Labai svarbu neatidėliojant reaguoti, suprasti pasikeitusios savijautos priežastis ir padėti vaikui ar paaugliui įveikti jį užklupusius sunkumus..

Kaip stiprinti vaiko pasitikėjimą savimi? Dažniau pastebėkite ir atkreipkite vaiko dėmesį į dalykus, kurie jam sekasi ir priminkite konkrečius veiksmus, kurie padėjo sėkmingai susitvarkyti su iššūkiais praeityje. Padėkite rasti laiko tarp namų darbų užsiimti kūrybine veikla, pabrėžkite ne rezultatą, bet savybes ir pastangas, kurios padėjo kažką sukurti. Įtraukite vaiką į paauglį į bendras šeimos veiklas.

Kaip mokyti vaiką nusiraminti? Užvaldžius stipriems jausmams, vaikai dažniausiai elgiasi impulsyviai, neapgalvotai ir netinkamais būdais išreiškia emocijas. Pirmiausia išmokykite vaiką tris kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti per pilvą. Tuomet galima išbandyti lėtą skaičiavimą atgal nuo 10 iki 1. Dar vienas būdas – galvoti apie raminančius dalykus. Nusiraminti padeda ir kalbėjimas mintyse – priminimas sau sustoti, nusiraminti ir pagalvoti, ką daryti toliau.

Kaip kurti artimą ryšį su vaiku? Daugiau kalbėkitės ir domėkitės vaiko kasdieniais reikalais, pomėgiais ir rūpesčiais. Susitarkite dėl reguliaraus individualaus laiko, kurį leisite kartu su vaiku ir visą dėmesį skirsite tik jam. Kartu nuspręskite, kokias užduotis vaikas galėtų atlikti namuose. Tai padės lygiavertiškai pasidalinti atsakomybėmis ir jaustis jam šeimos dalimi. Padėkite vaikui ir paaugliui susikurti dienos rutiną, kuri suteiks pastovumo ir saugumo jausmą.