

# VAIKŲ PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS: KAIP STIPRINTI

Pastarieji keli metai ne tik suaugusius, bet ir vaikus/paauglius skatino ieškoti savyje naujų resursų, kurie padėtų išbūti su nerimu, nežinomybe, atlaikyti dėl staigių pokyčių kylančius jausmus. Siekiant sumažinti šio laikotarpio žalą ir skatinti sveiką vaikų raidą, svarbu stiprinti vaikų psichologinio atsparumo gebėjimus. Atsparumas – tai asmens gebėjimas įveikti sudėtingas situacijas pasinaudojant stiprinančiais psichologiniais, socialiniais ir fiziniais resursais, kurie padeda įveikti sunkumus ir net sustiprėti.

## KAIP KURTI RYŠĮ IR STIPRINTI BENDRUMO JAUŠMĄ?

- Domėkitės vaiko/paauglio kasdieniais reikalais ir leiskite suprasti, kad jis jums rūpi. Toks žinojimas didina vaiko pasitikėjimą tėvais ir kuria artumo jausmą.
- Dažniau leiskite laiką kartu su vaiku ir paaugliu. Nuoseklus, iš anksto sutartas ir pasikartojantis bendravimo, valgymo kartu ar šeimos žaidimų laikas padeda vaikams jaustis svarbiais, reikalingais ir suteikia erdvės visiems šeimos nariams patirti gerų emocijų.
- Sutarkite, kaip vaikas gali jums padėti namuose ir už ką bus atsakingas, pavyzdžiui, pasirūpins augalais, nešvariais indais, šiukšlėmis ar pan. Sėkmingai įgyvendintos nedidelės užduotys leis vaikui pasidžiaugti savo sėkme ir labiau didžiūotis savimi.

- Padėkite vaikams susikurti dienos rutiną, kuri padeda saugiau jaustis ir lengviau pereiti nuo vienos veiklos prie kitos.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINIJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalbasau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

## KAIP TĖVAI GALI PADĖTI STIPRINTI VAIKO/ PAAUGLIO PASITIKĖJIMĄ SAVIMI?

- Sudarykite vaikams sąlygas turėti laisvo laiko nuo kasdienių veiklų ar namų darbų ruošimo ir užsiimti kūrybine veikla. Tai padeda geriau pažinti ir išreikšti save.
- Dažniau pastebėkite ir atkreipkite vaiko dėmesį į dalykus, kurie jam sekasi ar pavyksta. Tai įvardinant naudinga pabrėžti ne patį rezultatą, o vaiko savybes ir pastangas, kurios padėjo to pasiekti. Pavyzdžiui, galite pastebėti ir įvardinti, kad jums padarė įspūdį vaiko kantrybė, kūrybiškumas, gebėjimas nepasiduoti.
- Pastiprinkite vaiko tikėjimą savimi ir gebėjimą susitvarkyti su iššūkiais primindami, kaip sėkmingai jis įveikė sunkumus praeityje ir priminkite konkrečius dalykus, kurie jam padėjo.
- Rimtai kalbėkitės su vaiku ir paaugliu apie jo rūpesčius. Ypač naudinga pasikalbėti apie reakcijas į pokyčius. Jie gali kelti nerimą ir gąsdinti, nes nežinomybė visada baido, tačiau pokyčiai padeda išmokti naujų dalykų ir gali atnešti net smagių atradimų, tiek apie save, tiek apie kitus.



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



VALSTYBINIS  
PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
CENTRAS



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA