

## Vaikų psichikos stiprinimo galimybės

### Žinutės

**Koks vaiko elgesys rodo, kad jis patiria sunkumų?** 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. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**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. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**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 ir paauglį į bendras šeimos veiklas. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**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. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**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. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

# ELGESIO IR SAVIJAUTOS ŽENKLAI, KELIANTYS NERIMĄ: KAIP REAGUOTI

Dažniau gerai jaučiasi ir sėkmingai įveikia įvairius gyvenimo iššūkius ar permainas, tie vaikai ir paaugliai, kurių ryšys su tėvais yra stiprus, saugus, palaikantis. Tėvai – pirmas šaltinis, pagal kurį vaikas formuoja teigiamą savęs vaizdą, patiki savo gebėjimais ir mokosi įvairių įgūdžių. Siekiant atliepti vaikų poreikius ir padėti jiems gerai jaustis, svarbu būti atidiems vaikų savijautai ir nedelsiant reaguoti, pastebėjus nerimą keliančių ženklų.

## VAIKO/PAAUGLIO ELGESYS, KELIANTIS SUSIRŪPINIMĄ:

- Nustoja domėtis anksčiau patikusiomis veiklomis.
- Sumažėja motyvacija mokytis.
- Atsiskiria nuo draugų, vengia bendrauti.
- Atsisako dalyvauti bendraamžių veiklose.
- Staiga pasikeičia miego arba valgymo įpročiai.
- Skundžiasi galvos, pilvo ar kitais skausmais.
- Elgiasi agresyviai.
- Sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

## VAIKO/PAAUGLIO EMOCINĖ BŪSENA, KELIANTI NERIMĄ:

- Ilgalaikė liūdna ar paniurusi nuotaika.
- Išgyvenamas nerimas ir prislėgtumo jausmas.
- Vieniškumo jausmas.
- Neigiamas savęs vertinimas: nuomonė apie save ir savo gebėjimus.
- Padidėjęs gynybiškumas.
- Emocinis užsisklendimas, vengimas kalbėti apie jausmus.



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 REAGUOTI TĖVAMS?

- Parodykite susirūpinimą, pasakykite kokius dalykus vaiko elgesyje ir savijautoje pastebėjote. Padėkite vaikui/paaugliui įvardinti savo jausmus ir apibūdinti būseną.
- Padėkite atrasti raminančias veiklas: skaityti, klausyti muzikos, piešti, rašyti dienoraštį, žaisti su augintiniu, pasikalbėti su patikimu žmogumi.
- Mokykite vaiką nusiramavimo būdų, kurie gali padėti apėmus stiprioms emocijoms: kvėpuoti, skaičiuoti atbuline seka, galvoti ką nors raminančio. Pasidalinkite savo patirtimi, kas jums padeda nusiraminti.
- Palaikykite vaiko socialinius poreikius: skatinkite palaikyti ryšį su svarbiais žmonėmis, užsiimti bendra veikla su draugais.
- Stiprinkite vaiko savęs vaizdą: padėkite įsivardinti stipriąsias savybes, dalykus, kurie jam sekasi, įgūdžius, kurie padėjo išspręsti sunkumus praeityje.
- Skatinkite susitelkti į dalykus, kuriuos vaikas gali kontroliuoti, o sunkų iššūkį suskaidyti į mažesnius žingsnelius ir įveikti palaipsniui.
- Prireikus pagalbos, nedelskite pasitarti su specialistais patys ir pasirūpinkite, kad vaikas/paauglys žinotų, kokios yra pagalbos galimybės – informuokite apie įvairias telefonines pagalbos linijas, skirtas vaikams ir jaunimui.



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

# 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