9. Stebėkite, kas vyksta viduje. Vaikus reikia mokyti analizuoti ir suprasti savo jausmus bei emocijas. Vaikai dažnai negali apibūdinti jausmų, nes dar nepažįsta jų įvairovės, tad ir negali pateikti viso emocijų spektro – savo emocinį paveikslą nudažo tiesiog juodai ar baltai. Kai vaikai pažįsta visą emocijų paletę, jiems atsiveria spalvingesnio emocinio gyvenimo perspektyvos.

10.Lavinkite refleksyvųjį mąstymą. Padėkite vaikui suvokti, kad jo gyvenimas susideda iš daugybės dalių ir svarbu nesutelkti dėmesio į vieną problemą. Lavinkite vaiko sąmoningumą. Tik matydamas visumą, jis galės nukreipti savo dėmesį į kitas veiklas, į pasiekimus ir dalykus, kurie jį džiugina.

11. Džiuginkite vieni kitus. Domėkitės, kas jiems rūpi. Kuo labiau vaikams patiks būti su jumis ir kitais šeimos nariais, tuo labiau jie vertins ryšius ir ateityje norės tik teigiamų, normalių ir sveikų santykių.

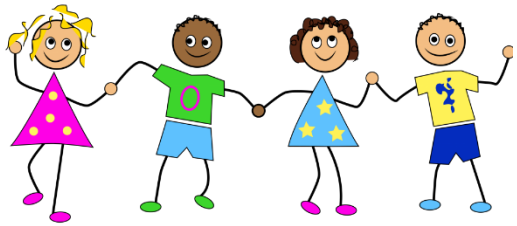
12. Užmegzkite ryšį per konfliktą. Pirmiausia turėtumėte parodyti, kad suprantate savo atžalos jausmus. Tai susilpnins vaiko gynybą ir jis supras, ką jaučia kitas. Tuomet turite sužadinti empatiją. Natūralu, kad ne visada pavyks. Tačiau klausdami, kaip jaučiasi kitas žmogus, kodėl reagavo būtent taip, ugdysite vaikų empatiją ir sąmoningumą.

Vaikai suvokia savo gyvenimą ne tik priklausomai nuo to, kas jame vyksta, bet ir nuo to, kaip į jį reaguojame mes – tėvai, mokytojai ir kiti vaiko gerove besirūpinantys asmenys. Užuot bandę apsaugoti atžalas nuo neišvengiamų gyvenimo sunkumų, galite padėti jiems integruoti šias patirtis į pasaulio suvokimą ir mokytis iš jų.

2020 07

Kauno lopšelis-darželis „Liepaitė“

Ar gebame ugdyti laimingus vaikus?



Parengė:
Mokytoja Rasa Barvainienė
Mokytoja Aistė Guobė

Vaiko šypsena brangesnė už milijoną, bet nesibaigiantys kaprizai, pykčio priepuoliai ar bemiegės naktys gali priversti žemę slysti iš po kojų. Kaip įveikti tėvystės iššūkius ir padaryti viską, kad visi šeimoje būtų laimingi?
12 revoliucinių strategijų sukurtos remiantis mokslinėmis žiniomis ir asmenine autorių praktika, ilgus metus dirbant psichoterapeutais. Jų tikslas yra išmokyti pasinaudoti kasdieniais santykiais kaip galimybėmis padėti jums ir vaikams, kuriais rūpinatės, būti laimingiems.

1.Užmegzkite ryšį ir nukreipkite emocijas. Kilus konfliktui, pykčio priepuoliui ar pasirodžius vaikiškiems ožiukams, dažnai norisi vaikui prieštarauti, paneigti išsigalvotus pavojus ar tiesiog pasakyti, kad viskas bus gerai. Kartais tai gali laikinai suveikti, tačiau užslopintos emocijos niekur nedingsta. Svarbu vaiką išklausyti, išsiaiškinti, kodėl jis pyksta, bijo ar jaučiasi įskaudintas. Kai vaikas jausis išklausytas ir suprastas, jis bus pajėgus ieškoti sprendimų ir ne pamiršti problemas, o jas logiškai išspręsti.
2.Kalbėkitės, kad nuramintumėte. Tikslus situacijos įvardijimas padės vaikui suvokti ir prisijaukinti situaciją. Labai svarbu neignoruoti skaudžių įvykių. Jei vaikas patyrė šoką, patyčias, pateko į avariją ar išgyvena dėl skyrybų, būtina apie tai kalbėtis, nuosekliai pasakoti, kas įvyko ir leisti bei skatinti vaiką papasakoti, kaip jis mato įvykius. Istorijos pasakojimas padės įsisąmoninti, kas įvyko ir išgyventi su tuo susijusias emocijas. Užglaisčius jas ar apsimetant, kad nieko neįvyko, skaudūs išgyvenimai lieka viduje ir vėliau gali sukelti rimtų psichologinių problemų, kurių priežastis bus sunku susekti.

3. Ne konfliktuokite, o siekite bendradarbiavimo. Net jei žinote, kad po lova nėra jokio monstro, pasiūlykite vaikui kartu jo paieškoti. Vaikas pasitiki jumis ir atskleidžia savo baimę, tad pagalvokite, ar jam patogu vaiko kambaryje. Pokalbis ir veiksmas padės vaikui jausti palaikymą ir nuslopinti baimę.

4.Užuot pateikę atsakymą, skatinkite pamąstyti. Jei visada vaikui pateiksite išsamius atsakymus, patarsite ir galvosite už jį, jam bus sunku pačiam priimti sprendimus ir mąstyti kūrybiškai. Skatinkite vaiką mąstyti, vertinti ir ieškoti atsakymų pačiam. Tam tinka įvairios kasdienės situacijos: klauskite jo nuomonės apie matytą filmą, situaciją kavinėje, pasiteiraukite, kaip jam atrodo, kaip kitas žmogus jaučiasi ar kodėl pasielgė neįprastai, prašykite įsivaizduoti, kokias pasekmes gali turėti vienas ar kitas poelgis.

5. Skatinkite judėti. Fiziniai veiksmai padeda neprarasti sveiko proto ir išlaikyti savitvardą. Tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas veikia cheminę smegenų sandarą. Sportas, pasivaikščiojimas ar keletas pritūpimų gali pakeisti emocinę būseną. Taip pat raminančiai veikia ir kvėpavimo pratimai. Supažindinkite savo vaiką su šiais būdais. Kai jis žinos, ką daryti, emocinės krizės nebeatrodys tokios bauginančios.

6. Iš naujo peržiūrėkite prisiminimus Atmintis nėra statiška. Laikui bėgant, keičiantis supratimui, prisiminimai gali keistis ir apaugti išgalvotomis detalėmis, nebeatitikti tikrovės. Tad svarbu nuolat grįžti prie prisiminimų, ypač, jei praeity būta skaudžių išgyvenimų, pasakoti istorijas, skatinti vaiką prisiminti detales, klausti ir klausyti jo, skatinti nupiešti ar užrašyti istoriją. Išsikalbėjimas padės išgyventi situacijas iki galo ir pereiti į kitą etapą. Svarbu prisiminti, kad pavyko rasti sprendimą.
7. Prisiminkite akimirkas iš kasdienio šeimos gyvenimo. Skatinkite vaikus kalbėtis apie savo patyrimus. Tai ugdo gebėjimą suprasti praeities ir dabarties patirtį.

8. Leiskite emocijų debesims praplaukti. Emocijų lavina ateina ir praeina. Svarbu vaikui paaiškinti, kad jausmai yra būsenos, o ne savybės, ir kad jie laikini – vidutiniškai emocija ateina ir praeina per devyniasdešimt sekundžių. Padėkime vaikams suprasti, kad jų emocijų debesys tikrai nuplauks ir jie nesijaus liūdni, pikti, įskaudinti ar vieniši amžinai.