

VPPT psichologės Vaivos Bagvilaitės mokykloje 2012 m. lapkričio 29 d. skaitytos paskaitos „Vaikų psichologinis atsparumas“ santrauka



Psichologinis atsparumas - tai gebėjimas, kai vaikas, patirdamas stresą ar gyvendamas nepalankiomis aplinkybėmis nesuklumpa ir nepasiduoda mokyklinėms nesėkmėms, narkotikų naudojimui ar neįsitraukia į nusikalstamumą.

Psichologinis atsparumas yra ne savybė, o procesas.

Vaikų pozityvų prisistaikymą neigiamai veikia įvairūs rizikos veiksniai: smurtas šeimoje; skurdas; tėvų psichinės ligos; tėvų alkoholizmas; traumos; katastrofos; tėvų mirtis; skyrybos; pašalinimas iš mokyklos; emigracija.

Taip pat vaiką veikia ir apsauginiai veiksniai, kurie gali padėti susidoroti su iškylančiomis problemomis ir tuo būdu užkirsti kelią psichikos sutrikimams išsivystyti.

Apsauginiai veiksniai yra skirstomi į grupes:

- Asmeninės savybės (temperamentas; kognityvinės savybės; pasitikėjimas savimi/savigarba; jausmų valdymas; mokėjimas susitvarkyti su stresu; sprendimų priėmimas; socialinė parama; pagalba kitiems (priklausymo, reikšmingumo jausmas ir kt.);
- Šeima (tvirti šeimos ryšiai; aiškios taisyklės šeimoje ir kt.);
- Mokykla (geri santykiai su mokytoja ir klasės draugais; tenkinantys mokinį mokymosi rezultatai);
- Visuomenė (valstybės politika, kai tėvai skatinami daugiau laiko praleisti su vaiku; mažinamas TV žiūrėjimo, praleidimo prie kompiuterio laikas (sudaromos galimybės alternatyviai veiklai ir kt.).

KAŲ GALI DARYTI TĖVAI, KAD PADĖTŲ VAIKAMS IŠSIUGDYTI PSICHOLOGINĮ ATSPARUMĄ?

Visų pirma, reikia mažinti rizikos faktorius ir, pagal galimybes, stiprinti apsauginius faktorius.

Toliau pateikiami **praktiniai patarimai**, kaip tai daryti:

- Vaikams yra labai svarbus aplinkinių vertinimas – **sudarykite sąlygas patirti sėkmę** (pvz., suraskite sritį, kuri vaikui gerai sekasi (sportas, grojimas koku instrumentu ir kt.) ir leiskite į tokio pobūdžio būrelį).
- **Skatinkite savarankiškumą** – leiskite patiems išspręsti savo bėdeles (nedarykite visko už vaiką, pavyzdžiui, ką nors išliejus, leiskite susitvarkyti pačiam ir kt.).
- **Rodykite pagarbą** – girkite pastangas, o ne rezultatą (kreipkite dėmesį ir mokykite vaiką mėgautis darbo procesu, o ne rezultatu).
- **Mokykite įveikti nesėkmes** (pabrėžkite, kad nesėkmės yra tam, kad iš jų mokytumėmės; savo pavyzdžiu rodykite, kaip su jomis susitvarkyti (nekritikuokite savęs už nesėkmes prie vaiko).
- **Tinkamai kritikuokite ir girkite** (kritikuodami pirma pabrėžkite, ką vaikas gali, ką gerai atlieka, kur jam sekasi, ir po to sakykite, ką galbūt reiktų pataisyti). Keletas pavyzdžių:

<i>Vieta to</i>	<i>Pamėginkite tai</i>
„Tu toks netvarkingas! Argi negali susikaupti ir rašyti daugiau?“	„Atrodo puikiai! Labai gražios spalvos. Pamėgink rašyti šiek tiek tvarkingiau ir bus puiku.“
„Tu tai vadini pasakojimu? Dėl Dievo meilės! Juk čia tik 3 sakiniai!“	„Puikiai parinkai žodžius. Pažiūrėkime, ar tavo pasakojimas turi pradžią, vidurį ir pabaigą. Kaip manai?“
„Kaip tau gali sektis beisbolas, jeigu tu visai nesistengi?“	„Tau gana gerai sekėsi beisbolo treniruotėje, nors žinau, kad pats nesi patenkintas, kaip atmušei - mačiau, kaip nusviedei lazda. Pagalvokime, ar galėtum pagerinti savo įgūdžius.“

- **Padėkite vaikui pripažinti jausmus ir tinkamai juos išreikšti.** Užslopintas pyktis ir kiti jausmai („Geri vaikai nepyksta“, „Berniukai neverkia“) virsta somatinėmis ligomis, agresijos plūpsniais ir depresija. Keletas pavyzdžių: pykčio isisąmoninimui ir išreiškimui galite naudoti pykčio piešimą, vėliau suplėšant piešinį; žmogeliuko, nulipdyto iš plastilino, sunaikinimą ir kt.
- **Megzkite su vaikais stiprius emocinius ryšius,** nes tai yra vienas svarbiausių faktorių, apsaugančių vaikus nuo rizikingo elgesio (agresija, ankstyva seksualinė iniciacija, psichoaktyvių medžiagų vartojimas ir t.t).
- **Nustatykite aiškias taisykles šeimoje ir visada jų laikykitės.**
- **Elgesiui koreguoti taikykite ne bausmes, o pasekmes.** Pavyzdžiui, leiskite vaikui būti alkanam, jei jis atsisako valgyti; neikite į kiną, jei jis atsisako rengtis, ir kt

- **Nusistatykite aiškų dienos planą** (kada keliatės, pusryčiaujate, pietaujate, kada vaikas ruošia pamokas, kada jo laisvalaikis ir kt.) ir visada jo laikykitės.
- **Suteikite galimybę rinktis.** Naudokite „Dviejų alternatyvų“ metodą, pavyzdžiui, užuot sakę: „Einame namo“, sakykite: „Nori eiti namo dabar, ar už 5 min.?“.