

KAIP AUKLĖTI VAIKUS, KAD JIE UŽAUGTŲ PSICHOLOGIŠKAI ATSPARŪS?

Kodėl kai kurie žmonės nepalūžta, nors patiria įvairių sunkumų? Atsakyti į šį klausimą gali mokslas, tyrinėjantis psichologinį atsparumą. Mokslininkai nustatė specialius veiksnius (pasitikėjimas kitais, tarpusavio santykiai, emocinis palaikymas šeimoje ir už jos ribų, pasitikėjimas savimi, savarankiškumo skatinimas, viltis, atsakomybės prisiėmimas, jautimasis mylimu, pasiekimai mokykloje, besąlygiška meilė kitam), kurie tarpusavyje sąveikaudami įvairiose kontekstuose turi įtakos psichologinio atsparumo vystymuisi. Pažymima, kad genetika ir temperamentas yra pagrindinis veiksnys, lemiantis kiek vaikas bus psichologiškai atsparus. Tačiau dažniausiai genetika lemia tik ribas, o mūsų galimybes tarp šių ribų lemia išmokimas. Tai reiškia, kad mes visi galime išsiugdyti psichologinį atsparumą ir padėti tai padaryti mūsų vaikams.

Psichologinis atsparumas – tai universalus gebėjimas, leidžiantis asmeniui net ir nepalankiomis sąlygomis išlaikyti sveiką, kompetentingą asmenybę bei išvengti, sumažinti ar nugalėti žalojančius neigiamų įvykių ar aplinkybių poveikį ar padarinius, tai pat gebėjimas pasipriešinti neigiamam aplinkos poveikiui.

Psichologinis atsparumas atspindi teigiamą individo adaptaciją nepaisant nepalankių aplinkybių.



Vaikai visame pasaulyje, kasdien susiduria su daugybe įvairių iššūkių: tai tėvų skyrybos, karas, ligos, skurdas, smurtas ir pan. Ar šios ir panašios patirtys sugniuždys ar sustiprins vaiką, iš dalies priklauso nuo jo psichologinio atsparumo. Todėl psichologinis atsparumas vaidina svarbų vaidmenį visų mūsų gyvenime. Sunkumai, kuriuos mes įveikiame, didina mūsų psichologinį atsparumą, moko ir sustiprina, kad sėkmingai susitvarkytumėme su didesnėmis problemomis. Kiekvienas patiriame kokių nors sunkumų, nelaimių, niekas nuo to nėra apsaugotas. Ypač dabar, kai mes ir vaikai patiria didžiulius pokyčius aplinkoje ir didelius informacijos krūvius.

Toliau pateikiami patarimai, kaip galima ugdyti vaikų psichologinį atsparumą.

1. **Sukurkite artimus santykius.** *Besąlygiškai mylėkite vaiką, besąlygiškai juo rūpinkitės, patenkinkite jo bazinius poreikius, užtikrinkite saugumą, visada jį palaikykite ištikus nesėkmei.* Išreikškite meilę žodžiais. Pamokykite savo vaiką kaip draugauti su kitais vaikais, parodykite kaip reikia užjausti, paguosti kitą, kad galėtų susirasti draugų. Mokykite vaiką atpažinti, tinkamai išreikšti ir talpinti emocijas bei jausmus.
2. **Pamokykite vaiką padėti kitiems.** Vaikai, kurie jaučiasi bejėgiai, gali sustiprėti padėdami kitiems. Įtraukite savo vaiką į pagal amžių savanoriškas veiklas arba pats skirkite užduotis, kurias vaikas galėtų išmokti ir valdyti. Galima pasidomėti gal mokykloje yra veiklų, kur vaikas galėtų padėti kitiems ir taip jaustis stiprus.
3. **Palaikykite kasdieninę rutiną.** Rutina ir struktūra suteikia saugumo jausmą, o ypač mažiems vaikams. Skatinkite vaiką susikurti savo rutiną – planuoti savo laiką ir veiklą. Labai svarbu nustatyti vaikui ribas, kuriose vaikas gali turėti laisvę veikimui ir ribas, kurių negali peržengti. Ribos turi būti tokios pat visada ir nepriklausyti nuo mūsų nuotaikos ar nusiteikimo. Ribos turi neslopinti vaiko autonomijos ir kūrybiškumo, bet kartu mokytų gyventi socialinėje aplinkoje. Vaikui augant ribas reikia plėsti.

4. **Darykite pertraukas įtemptos veiklos metu.** Nors labai svarbu laikytis rutinos, tačiau nuolatinis susitelkimas į objektą, kuris vaiką neramina, kelia įtampą yra labai žalingas. Išmokykite savo vaiką nukreipti dėmesį nuo jį nerimaujančio objekto. Pasidomėkite tai tuo, kas jūsų vaiką stipriai įtraukia, nesvarbu kas tai būtų – internetas ar kitos veiklos. Vaikai turi turėti ir laisvo, nestruktūruoto laiko tiek namie, tiek mokykloje.
5. **Mokykite savo vaiką pasirūpinti savimi.** Būkite pavyzdžiu savo vaikui, mokydami savo vaiką tinkamai maitintis, sportuoti, ilsėtis. Psichologinį atsparumą didina ir fiziniai pratimai, ugdantys ištvermę, ir pratimai, ugdantys jėgą. Įsitikinkite, kad jūsų vaikas turi pakankamai laiko pasilinksinti. Rūpinimasis savimi ir net pasilinksminimo laiko turėjimas gali padėti išlaikyti pusiausvyrą ir būti atsparesniam ištikus stresinei situacijai. Pats būkite pavyzdys, kaip įveikti asmenines problemas, konfliktus, nelaimės.
6. **Judėkite link savo tikslo.** Mokykite savo vaiką išsikelti tikslus ir judėti link jų. Siekite tikslo, nors ir mažais žingsneliais – pagirkite, paskatinkite už tai, ką jis padarė vardan savo tikslo, būtent KĄ PADARĖ, o ne ko nepadarė, taip padėdami vaikui ugdyti psichologinį atsparumą, judėti pirmyn įveikiant iššūkius.
7. **Ugdykite vaiko teigiamą požiūrį į save.** Padėkite vaikui prisiminti atvejus, kai jis sėkmingai įveikė sunkumus praeityje ir padėkite jam suprasti, kad šie praeities iššūkiai padeda jam tapti stipresniu. Padėkite vaikui patikėti savimi sprendžiant problemas ir priimant tinkamus sprendimus. Išmokykite vaiką pažvelgti į gyvenimą su humoru ir esant reikalui pasijuokti iš savęs. Savo paties elgesiu skirtingose situacijose rodykite pasitikėjimą savimi, optimizmą. Padrąsinkite vaiką imtis atsakingos veiklos su minimalia pagalba. Pagirkite vaiką, jei jis dar mažas, pavyzdžiui, kai jis pabaigia sudėlioti puzzle ar baigė skaityti knygą, žaislus susidėjo į vietas arba, kad išreiškė pyktį socialiai priimtiniu būdu be stiprių emocijų plūpsnio.
8. **Žiūrėkite į ateitį optimistiškai, su viltimi.** Mokykite vaiką patirti sėkmes ir nesėkmes. Netgi tada, kai jūsų vaikas susiduria su skaudžiais įvykiais, padėkite jam pažvelgti į situaciją platesniame kontekste iš teigiamos perspektyvos. Optimistinis ir teigiamas požiūris leidžia vaikui pamatyti gerus dalykus gyvenime ir jų tęstinumą net ir sunkiausiais laikais.
9. **Ieškokite savęs pažinimo, atradimo galimybių.** Padėkite vaikui pažinti save, vis labiau suvokti savo temperamentą (pvz. koks drovus arba atsargus vaikas yra). Padėkite vaikui suprasti, kad viskas su kuo jis susiduria, ką patiria išmoko jį geriau pažinti save. Padėkite vaikui suprasti, kad pokyčiai yra normali gyvenimo dalis, o nauji tikslai gali pakeisti senus, kurie tapo nepasiekiami.
10. **Padrąsinkite vaiką naudoti bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžius.** Sunkumai gali gąsdinti vaikus, todėl galite padrąsinti vaiką spręsti savo asmenines problemas arba padėkite jam tą padaryti. Bendraukite su vaiku, diskutuokite, pasidalinkite ir aptarkite dienos įvykius, idėjas, pastebėjimus ir jausmus. Padėkite vaikui po truputį priimti atsakomybę už savo elgesį ir parodyti, kad jo elgesys turi pasekmes.



Pavyzdys:

SITUACIJA. Mama ruošiasi išvykti į kitą miestą ieškoti darbo. Šiuo metu ji negali su savimi pasiimti 4 metų dukters, nes kitame mieste nebus kam ją pasirūpinti, kol ji ieškos darbo, o ir gyventi dviese nebus kol kas vietos.

Mamos elgesys, kuris ugdo vaiko atsparumą.

Mama paaiškina dukrai, kad turi išvykti ieškoti darbo, tačiau neturi šiuo metu galimybės ten gyventi dviese. Pasako, kaip stipriai ją myli. Paaiškina, kad ji pasiliks kartu su savo seserimi, kol surasite tinkamą vietą gyventi abiemis (AŠ TURIU). Leidžia dukrai nepritarti, pykti. Parodo meilę kūno kalba ir žodžiais (AŠ ESU). Paaiškina, kad paskambins, susisieks vaizdu per messenger. Užtikrina, kad viskas bus gerai ir greitai būsite kartu. Mama leidžia klausti, jeigu kas neramina ir leidžia dukrai išreikšti jausmus (AŠ GALIU). Padeda dukrai suprasti, kad jai išvykti yra būtina.

Mamos elgesys, kuris slopina vaiko atsparumą.

Mama pasako dukrai, kad išvyksta ir dar išbara, kad dukra nuliūsta. Nepaaiškina dukrai, kodėl būtina išvažiuoti, kiek laiko nesimatys. Jei mama nepaaiškina ir neleidžia išreikšti dukrai jausmų dėl savo išvykimo, dukra pasijus paliekama, nemylima, bejėgė ir gali tai išreikšti netinkamu elgesiu.

TYRIMAS

30 m. trukmės longitudinalinis 698 Havajų vaikų, gyvenusių bendruomenėje su daug nepriteklių tyrimas parodė, kad patvirtinant genetinę teoriją daugiau optimistiški, daugiau autonomiški, daugiau savimi pasitikintys ir protingi vaikai tvarkėsi su sunkumais geriau, tačiau buvo svarbios dar dvi aplinkybės: a) saugus prisirišimas prie tėvų ir tėvų šiluma (meilė ir aiškios ribos kėlė pasitikėjimą pasauliu, būdami sumišę nerimastingi ar susijaudinę gaudavo palaikymą). Panašią funkciją galėjo atlikti ne tik tėvai, bet ir mokytojai, dvasininkai, seneliai ir pan. Visi jie duodavo suprasti vaikui, kad jie gali pasitikėti savimi ir savo galimybėmis. Taip apsaugoti vaikai turėdavo tikslą gyvenime, kuris duodavo ryžto, nusistatymo ir energijos, tarnaudavo tarsi kompasas ir leisdavo tvarkytis su sunkumais geriau. **Praradus tikslą lengviau prarasti prasmę ir atsparumą.** Kai kurie asmenys susidūrę su netektimis būtent ir nusistato tikslą.

