

Pabaigai – dar keletas rekomendacijų, kaip Jūs galite padėti savo vaikui, išgyvenančiam sunkius jausmus:

- Jei pastebite, kad Jūsų sūnus ar dukra elgiasi kitaip nei visada – yra labai tylus, vengia bendrauti, o gal, priešingai, įvairiausiais būdais, pavyzdžiui, agresyviu elgesiu, stengiasi atkreipti į save dėmesį – pabandykite išsiaiškinti, kas su juo vyksta.
- Pirmas žingsnis, norint padėti sunkumui išgyvenančiam vaikui, – tai kalbėtis su juo apie tai, kas vyksta jo viduje. Dažnai vaikas pats nedrįsta pradėti tokio pokalbio arba tiesiog nežino, kaip papasakoti, ką jis jaučia, todėl suaugusiojo pagalba čia labai svarbi.
- Pokalbį galite pradėti tiesiog paklausdami vaiką: „Gal kažkas atsitiko?“, „Kaip tu jautiesi?“ Jei vaikui pačiam per sunku atsakyti, galite jam padėti: „Man pasirodė, kad esi nuliūdęs (arba supykęs, arba išsigandęs)...“ Jei vaikas patvirtina, kad taip ir yra, arba pasiūlo savo atsakymą, pokalbį galite tęsti toliau paklausdami, kas jį nuliūdino, supykde, išgąsdino.
- Tokio pokalbio metu labai svarbu vaikui parodyti, kad jo išgyvenami jausmai – visiškai normalūs ir nėra nieko negėdingi.
- Kai vaikas papasakoja, kaip jaučiasi ir kas jam kelia tokius jausmus, galite padėti jam paieškoti išeities iš susidariusios padėties.
- Svarbu nepamiršti, kad kai kurias vaiko problemas galime pašalinti (pavyzdžiui, jei jis nuliūdo susipykęs su draugu – padėti jam rasti būdą susitaikyti). O kai kada padėties pakeisti niekaip negalime (pavyzdžiui, jei mirė vaiko mylimas naminis gyvūnėlis), tačiau tada galime padėti vaikui rasti būdą pasijusti geriau.
- Pirmiausia derėtų išklausti, kokias išeitis iš susidariusios padėties mato pats vaikas, ir tik tada, jei jis pats nieko nesugalvoja, pasiūlyti savo variantų.
- Gera, arba tinkama, išeitis turi dvi savybes: pirma, ji padeda vaikui pasijusti geriau, antra, nekenkia aplinkiniams.
- Padėdami savo vaikui pasirinkti tinkamą išeitį, galite užduoti jam tokius klausimus:
 - Ar toks sprendimas padės tau pasijusti geriau?
 - Ar jis nepakenks aplinkiniams?

Jei pasirodys, kad vaiko pasirinktas sprendimas gali skaudinti ar kitaip kenkti kitiems, padėkite jam rasti kitą, tinkamesnę, išeitį.

Linkime Jums ir Jūsų šeimai
kuo geriausias kloties!



Leidinyi išleistas valstybės projekto
„Saugios aplinkos mokykloje kūrimas“ lėšomis.

Projektą remia Lietuvos Respublika
ir iš dalies finansuoja Europos Sąjunga.

Programos „Zipio draugai“
įgyvendinimą remia



Specialiosios
pedagogikos
ir psichologijos
centras

Programos „Zipio draugai“ autorių teisės priklauso
programos iniciatoriams ir kūrėjams –
tarptautinei ne pelno siekiančiai organizacijai
Partnership for Children
<http://www.partnershipforchildren.org.uk>

Lietuvoje programą „Zipio draugai“ įgyvendina
nevyriausybinė, ne pelno siekianti organizacija
viešoji įstaiga „Vaiko labui“

www.vaikolabui.lt

Jeigu Jūs norėtumėte sužinoti daugiau
apie programą „Zipio draugai“,
tapti jos dalyviu, savanoriu ar rėmėju,
paskambinkite mums arba apsilankykite mūsų būstinėje.

Mus rasite:

Viešoji įstaiga „Vaiko labui“
Šv. Ignoto g. 5, LT- 01120 Vilnius
tel.: (+ 370 5) 21 21 407
faks.: (+370 5) 21 21 403
mob.tel.: +370 (699) 20 223
el. paštas: info@vaikolabui.lt
AB SEB bankas
a/s LT37 7044 0600 0044 5729



Rekomendacijos tėvams

• Konfliktų sprendimas

• Jausmai

• Pasikeitimo ir netekties išgyvenimas

• Bendravimas

• Tarpusavio santykių
užmezgimas ir nutraukimas





Nuolatos daug girdime apie tai, kaip svarbu saugoti ir stiprinti fizinę mūsų vaikų sveikatą – rūpintis, kad jie tinkamai maitintųsi, judėtų, būtų grynami ore. Tačiau daug mažiau kalbama apie psichinės vaikų sveikatos stiprinimą – tai yra apie tai, kaip padėti vaikams augti pasitikintiems savimi, mokantiems susidraugauti, prisitaikyti prie kintančių aplinkybių, kitaip tariant – įveikti įvairius kasdienius sunkumus.

Visi – ir vaikai, ir suaugusieji – susiduriame su įvairiomis problemomis. Mes, suaugusieji, kartais nesutariame su artimaisiais, kartais – esame nepatenkinti savo darbu ar bijome jį prarasti, išgyvename įvairias netektis. Jei randame tinkamą būdą šiems sunkumams įveikti – pasijuntame geriau. Tyrimai rodo: kuo daugiau įvairių sprendimų gebame rasti vienoje ar kitoje situacijoje, tuo didesnė tikimybė, kad krizę įveiksime sėkmingai.

Vaikų, kaip ir mūsų, gyvenimas irgi kupinas rūpesčių. Tie rūpesčiai kartais nedideli, greitai išsprendžiami: pavyzdžiui, vaikas susiginčija su draugu, pavydi žaislo ar dėmesio broliui ar seseriai. Tačiau kartais vaikams tenka išgyventi ir didesnių bėdų: pavyzdžiui, prie jo priekabiuojama, skiriasi ar išvažiuoja dirbti į tolimą šalį jo tėvai, tenka keisti gyvenamąją vietą. Vaikams tinka tie patys dėsniai: kuo daugiau vienos ar kitos problemos sprendimo būdų jie geba rasti, tuo lengviau susidoroja su sunkumais. Tyrimai parodė, kad jau penkerių šešerių metų vaikai suvokia, jog gali būti įvairių kiekvienos problemos sprendimo būdų, ir išmoksta pasirinkti tinkamiausią. Jeigu tokie įgūdžiai įgyjami jau darželyje ar pradinėje mokykloje, jie išlieka ir vėliau.



Dažnai manome, kad svarbiausia vaiko ateities laimės ir sėkmės sąlyga – geri mokslo rezultatai. Tačiau užsienio psichologai nustatė, kad gebėjimas gerai mokytis nereiškia gebėjimo sėkmingai bendrauti, įveikti sunkumus ir apskritai – būti laimingam. Iš tiesų, juk kitaip mokslininkai būtų laimingiausi žmonės pasaulyje... Todėl, nepaneigdami didžiulės gerų mokslo pasiekimų svarbos, kalbame ir apie kitus įgūdžius, būtinus tam, kad vaikas išaugtų laimingas žmogus.

Toliau pristatysime 5–7 metų vaikams skirtą programą „Zipio draugai“, kuri padeda ugdyti įgūdžius sunkumams įveikti, ir pasiūlysiame keletą būdų, kaip Jūs patys galite padėti savo vaikui tapti atsparesniam psichologiniams sunkumams.

„Zipio draugai“ – jau daugiau kaip dešimt metų Lietuvoje vykdoma tarptautinė programa, skirta darželį arba pradinę mokyklą lankantiems vaikams. Ją sudaro 24 valandėlės, kurias kartą per savaitę vaikams veda jų auklėtoja arba mokytoja, prieš tai lankiusi specialius parengimo seminarus.



Programa sudaryta iš šešių dalių, kiekvieną jų pradeda naujas pasakojimas. Pasakojimo herojai – valaliukas Zipis ir jo draugai vaikai susiduria su visiems vaikams gerai pažįstamomis situacijomis – liūdi ir pavydi, draugauja ir pyksta, išgyvena netektis ir sugeba vėl pasijusti gerai. Vaikai ne tik klausosi pasakojimų, tačiau ir piešia, kalbasi, žaidžia įvairius žaidimus.

Kiekviena programos dalis skirta kokiam nors temai.

1 dalis. Jausmai: vaikai pradeda programą kalbėdamiesi apie jausmus – liūdesį, džiaugsmą, pyktį, pavydą, jaudulį. Jie mokosi pasakyti, kaip jaučiasi vienoje ar kitoje situacijoje, ir ieško būdų, kurie gali padėti pasijusti geriau.

2 dalis. Bendravimas: šioje dalyje vaikai mokomi sėkmingai bendrauti: klausytis kitų, prašyti pagalbos ir aiškiai išreikšti tai, ką nori pasakyti, net jei tai ir sudėtingas dalykas. Per šias valandėles dažnai atsiveria net ir tyleniai, jie išmoksta laisviau reikšti savo nuomonę.

3 dalis. Tarpusavio santykių užmezgimas ir nutraukimas: čia vaikai daugiau sužino apie draugystę – kaip susidraugauti ir išsaugoti draugystę, ką daryti, jei jaučiasi vieniši ir atstumti. Jie mokosi atsiprašyti ir susitaikyti su draugu įvykus ginčui.

4 dalis. Konflikto sprendimas: šioje dalyje kalbama apie tai, kaip spręsti konfliktus; pedagogai pastebi, kad vaikai išmoksta daug lengviau įveikti įvairius nesutarimus. Taip pat nagrinėjama priekabių, arba patyčių, problema, ir vaikai ieško būdų priekabiuotojams sustabdyti.

5 dalis. Pasikeitimo ir netekties išgyvenimas: čia kalbama apie didesnių ir mažesnių pokyčių išgyvenimą. Didžiausias pasikeitimas – kieno nors mirtis. Nors suaugusiesiems apie mirtį kalbėti dažnai labai sunku, vaikams taip būna retai: jie vertina galimybę atvirai pasikalbėti šia tema, kuri daugeliui suaugusiųjų tapo tikru tabu. Per vieną valandėlę vaikai aplanko netoliese esančias kapines – kad ir kaip keista, kartais tai jiems tampa pačia įdomiausia visos programos valandėlė.

6 dalis. Įveikiame: ši, paskutinioji, programos dalis įtvirtina vaikų įgytas žinias ir įgūdžius. Paskutinė valandėlė skiriama šventei – tada kiekvienam vaikui įteikiamas „Zipio draugų“ pažymėjimas.

Taigi programa „Zipio draugai“ moko vaikus:

- atpažinti savo jausmus ir apie juos kalbėti;
- aiškiai išreikšti tai, ką jie nori pasakyti;
- įdėmiai klausytis;
- prašyti pagalbos;
- rasti draugų ir išsaugoti draugystę;
- įveikti vienatvę ir atstumimą;
- atsiprašyti;
- nesileisti, kad prie jų būtų priekabiuojama;
- spręsti konfliktus;
- išgyventi pasikeitimus ir netektis;
- prisitaikyti prie naujų aplinkybių;
- padėti kitiems.



Per programos valandėles vaikams nenurodinėjama, kaip elgtis vienu ar kitu atveju, – priešingai, jie skatinami mokytis patys ieškoti išeičių, kurios ne tik padėtų jiems patiems, bet ir gerbtų kito žmogaus teises.

Nors „Zipio draugų“ valandėles veda pedagogai, padėti savo sūnui ar dukrai daugiau išmokti iš šios programos galite ir Jūs:

- Nebijokite užduoti pedagogui Jums rūpimų klausimų apie programą, apsilankykite tėvų susirinkime, kurį prieš prasidedant valandėlėms rengia dauguma pedagogų, pavartykite programos medžiagą.
- Pasidomėkite, kokia konkrečios savaitės valandėlės tema – taip galėsite pasirengti galimiems sūnaus ar dukros klausimams ar patys pradėti pokalbį ta tema ir taip sustiprinti per valandėlę įgytas žinias.
- Kartais vaikai namo parsineša per valandėles nupieštų piešinių ar grįžtamojo ryšio lapus, kuriuose kiekvienos valandėlės pabaigoje pavaizduoja, kaip tuo metu jaučiasi. Pasidomėkite jais ir paskatinkite vaikus apie valandėlę papasakoti daugiau.
- Bendraukite su savo sūnaus ar dukros pedagogu. Jei manote, kad jam būtų svarbu žinoti apie kokius nors Jūsų vaiko ar šeimos gyvenimo įvykius, pasikalbėkite apie tai.
- Gali būti, kad pastebėsite teigiamų savo sūnaus ar dukros elgesio pokyčių – jie taps dėmesingesni, kantresni, mažiau agresyvūs ir lengviau spręš savo problemas. Pasistenkite pastebėti ir įvertinti šiuos vaiko pasikeitimus.
- Būkite pasirengę tam, kad Jūsų vaikas ims daugiau kalbėti – o Jūs turėtumėte daugiau klausytis!