



KAIP PAGERINTI VAIKO EMOCINĘ BŪSENĄ

Parengė: psichologijos praktikantė
Ugnė Kazakevičienė

- Rūpinkitės savo psichikos sveikata - vaikai mokosi iš jūsų nerimo įveikimo būdų.
- Kurkite pasitikėjimą, pradėkite nuo saugumo jausmo (tiek fizinio, tiek emocinio).
- Neatstumkite vaiko, kai jis liūdnas, piktas ar sudirgęs („matau, jog esi piktas, leidžiu tau pabūti vienam, bet aš esu šalia, jei tau manęs reikės“).
- Nuoseklumas auklėjime - laikykitės susitarimų, elgesio pasekmių įvertinimo, asmeninių ribų (jei leidote ką nors, leiskite ir kitą kartą esant tokioms pačioms aplinkybėms).
- Leiskite bendrauti su kuo įvairesniais žmonėmis, kad vaikas gautų daugiau stimulų, pažintų pasaulį ir patenkintų priklausymo ir meilės poreikį.
- Emocinę būseną lemia vartojamo maisto sudėtis, fizinis aktyvumas, miegas.
- Stiprinkite vaiko savivertę: kelkite realistiškus tikslus (vaikas netikės, jog yra protingiausias pasaulyje).
- Venkite girti už tai, dėl ko vaikas nėra atsakingas (išvaizda, protas).
- suteikite galimybę pabūti savarankiškam (leiskite pasigaminti sumuštinį, pačiam susidėti pamokas ar nueiti pakviesti draugo į lauką).
- Analizuokite jo būseną. Jei vaikas sako, kad niekada neišmoks matematikos, neatsakykite „žinoma, jog išmoksi“. Klauskite, kas galėtų padėti išmokti, kuo remiantis vaikas taip galvoja.
- Kurkite pozityvų santykį žaisdamas kartu su vaiku be jokių pašalinių trikdžių.
- Suteikite galimybę vaikui netrukdomam pabūti vienam, savoje erdvėje.