

maža **DIDELĖ**



bėdelė

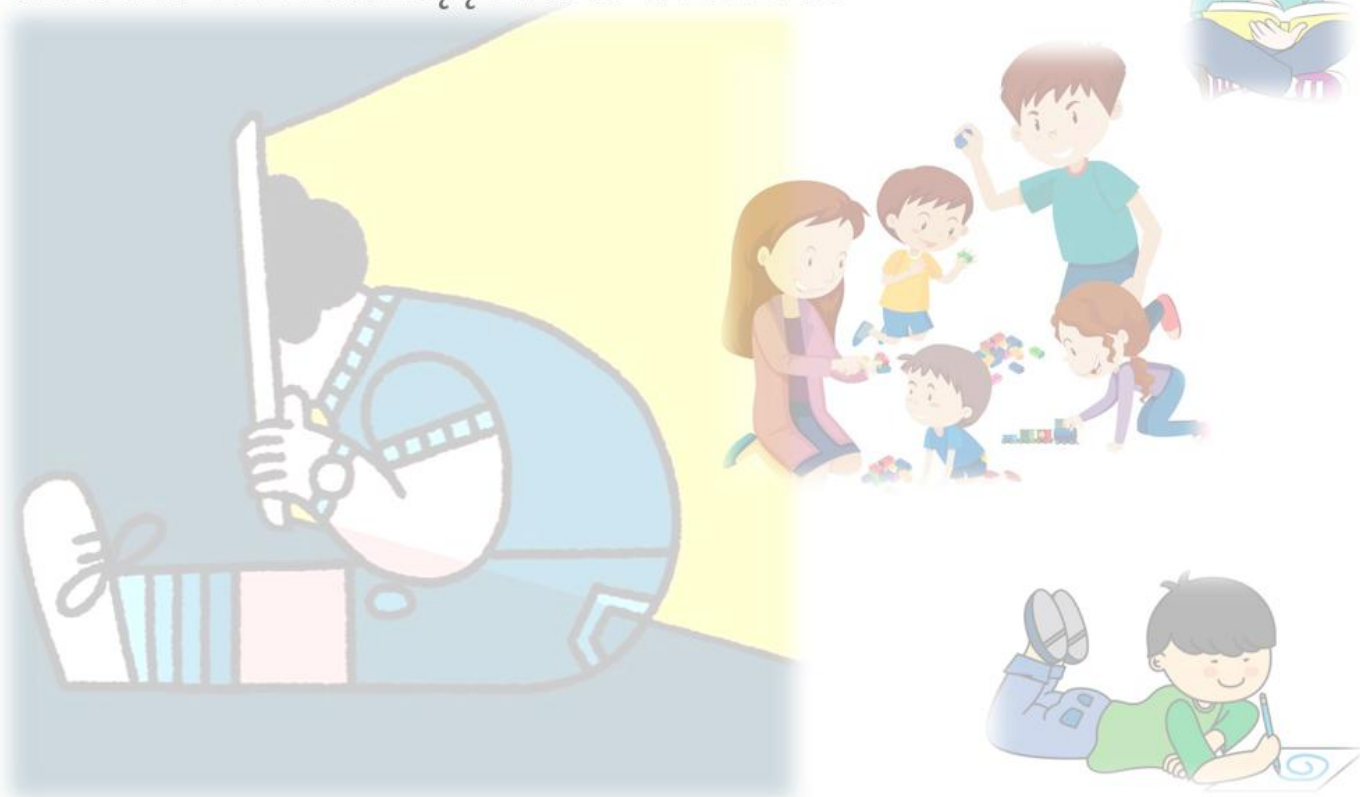
Visi suaugusieji turi mokėti valdyti įtampą, baimes, nerimą, skausmą. To esame mokomi nuo mažumės, to mokome vaikus. Nepriklausomai nuo to ar tai fizinis skausmas – pargriuvau ir nusibrozdinau kelį, ar emocinis – liūdžiu, pykstu, bijau... Bet kuriuo atveju – visiems sunku išvengti kasdieninių „bėdelių“. Todėl labai svarbu išmokyti vaikus priimti skausmingus išgyvenimus ir nusiraminti.

Parengė psichologė Agnė Benikė

Jums pavyks!

- 1 Skausmo išvengti negalime, tačiau galime sumažinti kentėjimą.

IŠMOKYKITE VAIKUS
NUKREIPTI DĖMESĮ Į KITAS VEIKLAS



Atitolinkite savo vaiką nuo situacijos ir nukreipkite dėmesį į kitas veiklas. Pasiūlius suskaičiuoti visus kambaryje esančius daiktus, pasiklausyti pasakos, papiešti, parašyti eilėraštį ir pan., vaikas turės daugiau laiko pagalvoti kaip elgtis toliau.

Parengė psichologė Agnė Benikė

2 IŠMOKYKITE VAIKUS SAVE NURAMINTI

Raskite labiausiai tinkančias atsipalaidavimo metodikas ir mokykitės jomis naudotis kartu su vaikais. Taikykite taisyklingo kvėpavimo metodus ar vizualizaciją. Lavinkite visus pojūčius, Pasiūlykite :

*Klaudyti to, kas
ramina*



*Stebėti teigiamus
išgyvenimus
sukeliančius vaizdus*



*Liesti malonią tekstūrą,
apsikabinti*

*Užuosti kuo daugiau
aplinkos kvapų*



*Mėgautis
ragavimu*

Jums pavyks!

3 IŠMOKYKITE VAIKUS PAKEISTI SAVO NUOSTATAS

Pirmoji ir natūrali žmogaus reakcija į įvykį ieškoti KAS DĖL TO KALTAS? Tačiau tai nesumažina skausmo, o gali tik padidinti pyktį ar bejėgiškumą.

- ✓ Stenkitės priimti, kad situacija tėra ilgos įvykių grandinės pasekmė.
- ✓ Svarbiausias klausimas tuo metu ne kodėl taip įvyko, o ką galiu padaryti DABAR?



Parengė psichologė Agnė Benikė