

KAIP STIPRINTI EMOCINE SAVIJAUTA?

PARENGĖ MOKYKLOS PSICHOLOGĖ AURELIJA KUKENIENĖ

2021-02-24

- Atlikta tėvų apklausa mokykloje parodė, jog 30 proc. tėvų pastebi, kad jų vaikų emocinė savijauta yra suprastėjusi.
- Įvairiose pasaulio šalyse atlikti moksliniai tyrimai ir apžvalgos rodo, kad šiuo laikotarpiu paaugliai išgyvena daugiau nerimo ir turi mažiau galimybių įveikti stresą jiems įprastais būdais. Išgyvena izoliaciją, vienišumą.

- Paauglių psichologinė gerovė reikšmingai priklauso nuo tėvų ir globėjų savijautos bei situacijos šeimoje.
- Šiuo metu tėvai yra arčiausiai, todėl jums tenka didelis krūvis, tiek palaikyti savo savijautą, tiek rūpintis vaikų emocine savijauta.

REKOMENDACIJOS (1):

INFORMACIJA APIE KARANTINĄ

- Daugiau kalbėti su savo vaikais apie tai, kokia situacija yra šiuo metu, kokie yra ribojimai, kokie nauji ribojimai ar atlaisvinimai atsiranda, kas keičiasi.
- Žinojimas vaikams suteikia saugumo, tvirtumo.
- Svarbu ne tik informuoti, tačiau ir pasikalbėti, kas paauglį labiausiai neramina, kaip jis jaučiasi, kas jam sunkiausia ir pan.

REKOMENDACIJOS (2):

JAUSMAI KANARINO METU

- Kalbėti apie jausmus, kurie kyla pandemijos metu yra labai svarbu.
- Daugelis mokinių ir tėvų šiuo metu išgyvena vienišumo, netikrumo, liūdesio, nerimo, bejėgiškumo, nesaugumo jausmus.
- Skatinu kalbėtis apie jausmus, normalizuoti kylančius sunkius jausmus, nes esamoje situacijoje, kurios mes patys negalime pakeisti, reikia priimti kylančius jausmus, jais dalintis.
- Taip pat kalbėjimas padaro problemas ne tokiomis didelėmis, kalbantis daug lengviau rasti išeitį iš sudėtingų situacijų.

REKOMENDACIJOS (3):

VAIKŲ ELGESIO, SAVIJAUTOS STEBĖJIMAS

- Stebėti savo vaikų elgesį ir pastebėjus, kad vaikų elgesys pasikeitė (pvz., tampa apatiški, nemotyvuoti, liūdni, nerimastingi, niekuo nesidomi, nieko nenori veikti, užsisiklendę) rekomenduojama kreiptis pas specialistus pasitarti, kokia pagalba gali vaikui padėti.
- Karantino laikotarpiu ypač reikalinga profesionali psichologinė ir socialinė pagalba.
- Mokykloje psichologė konsultuoja trečiadieniais 8:00-18:30.

REKOMENDACIJOS (4):

DIENOTVARKĖS LAIKYMASIS

- Labai svarbus dalykas šiuo metu tiek mokinių, tiek tėvų gyvenime yra dienos tvarkė.
- Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi ar darbo, bet ir poilsio laikas suteiks **aiškumo** ir padės **išlaikyti motyvaciją** šiuo sudėtingu laiku.

REKOMENDACIJOS (5):

VEIKLA BE EKRANŲ

- Dabar tiek darbo, tiek mokslo tikslais daugiau laiko nei įprastai praleidžiame prie ekranų, todėl rekomenduojama dienoje rasti laiko veiklai be telefonų, kompiuterių ir televizoriaus.
- Kartu su vaiku sugalvoti kažkokią veiklą (naujo recepto išbandymas, kryžiažodžių/galvosūkių sprendimas, stalo žaidimai ir kt.)

REKOMENDACIJOS (6):

FIZINIS AKTYVUMAS

- Rekomenduojama daugiau judėti fiziškai, pvz., eiti pasivaikščioti, pabėgioti, pasportuoti.
- Ėjimas į gryną orą labai naudingas kiekvienai mūsų ląstelei – jis padeda sustiprinti atsparumą ligoms, mažina nuovargį bei didina viso organizmo darbingumą.
- Net lengvas pasivaikščiojimas mažina streso hormonų kiekį, padeda susitvarkyti su blogomis mintimis, gerina miegą.

REKOMENDACIJOS (7):

KOKYBIŠKAS LAIKAS SU VAIKAIS

- Svarbu, kad laikas, kurį praleidžiate su savo vaikais, būtų kokybiškas laikas.
- Kokybiškas laikas su vaiku yra toks, kuomet tikrai su juo būnate, o ne viena ausimi klausote televizijos laidos ar šnekate su kažkuo telefonu. Kai skiriate laiką vaikui, bendraujate ir veikiate su juo tai, kas ir vaikui, ir jums yra įdomu, prasminga.

REKOMENDACIJOS (8):

MIEGO REŽIMAS

- Moksliai yra įrodyta, jog norėdami, kad mūsų smegenys būtų tinkamai pailsėjusios, darbingos ir pasirengusios įsiminti naują informaciją, turime ne tik išmiegoti pakankamą miego kiekį (8-9h), bet ir laikytis reguliarumo – tuo pačiu metu eiti gultis ir keltis.

REKOMENDACIJOS (9):

BENDRAVIMO SVARBA

- Skatinti bendravimą, kiek leidžia dabartinės sąlygos – tikra draugystė didina savivertę, stiprina ir plečia socialinius ryšius.

REKOMENDACIJOS (10):

STRESO MAŽINIMAS

- Vengti konfliktinių, aštrių situacijų, neigiamos emocinės aplinkos.
- Tai sukelia nuolatinį stresą, o kuomet yra jaučiamas nuolatinis stresas, mūsų organizme gaminasi kortizolis ir mūsų kūnas yra pasirengęs „gintis arba bėgti“.
- Tokioje būsenoje tampa apsunkintas mokymosi ar darbo procesas, nes organizmui sunku susikaupti ties kitais dalykais. Nes mūsų psichika nuolatos esamą situaciją vertina kaip galimai grėsminga.

REKOMENDACIJOS (11):

JUOKO SVARBA

- Nepamiršti juokauti – tai **gerina imuninę sistemą, nuotaiką, mažina skausmą, suartina žmones.**
- Vaikai juokiasi 100 kartų per dieną, o suaugę mes surimtėjame, todėl svarbu rasti ir tam laiko. Nes tai stiprina santykius, prideda kelis gyvenimo metus, suteikia laisvę.
- ***KLAUSIMAS – kada paskutinį kartą juokėtės iki ašarų? Su kuo? Gal verta paskambinti ir pasidalinti prisiminimais ir vėl smagiai pajuokauti.***

REKOMENDACIJOS (12):

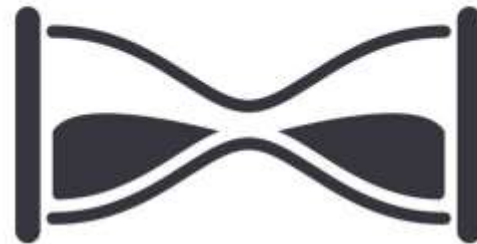
ATSIPALDAVIMAS

- Yra sukurtų keletas programėlių, kurias galite atsisiųsti į savo telefonus, kuriuose rasite atsipalaidavimo pratimų.
- Klausantis relaksacijų, vizualizacijų įrašų tiesiog mintimis persikeliate ten, apie ką yra įrašas ir stengiatės išbūti.
- Nuolatos tai praktikuojant žmonės **tampa ramesni, labiau moka kontroliuoti savo emocijas, kitaip žvelgia į sunkumus.**
- Rekomenduoju išbandyti programėles PAGALBA SAU, RAMU, PAUZĖ.

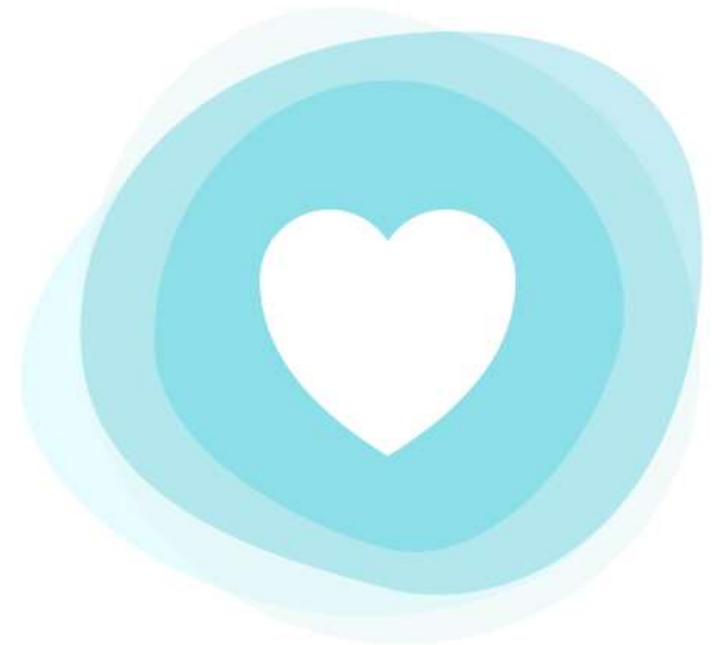
REKOMENDUOJU IŠBANDYTI PROGRAMĖLES *PAGALBA SAU, PAUZĖ, RAMU*



Pagalba
Sau



pauzė



- Jeigu turite klausimų, esate susirūpinę vaikų ar savo emocine savijauta – galite kreiptis į mokyklos psichologę Aureliją Kukenienę.
- Psichologė konsultuoja trečiadieniais 8:00-18:30.