

5 auksinės taisyklės tėvams, norintiems, kad jų vaikų psichika būtų tvirta



Kuo anksčiau pradėsime stiprinti savo vaikų psichikos sveikatą, tuo geriau užaugus jiems seksis įveikti daugelį kasdienių išbandymų, svetainėje psychologytoday.com tvirtina psichoterapeutė Amy Morin. Taigi, pasak jos, vaikams būtina suteikti tam tikrų įgūdžių, o tą padaryti tėvams bus lengviau žinant penkias auksines taisykles.

1. Pasistenkite, kad psichikos gerovės puoselėjimas taptų šeimos prioritetu



Dauguma tėvų kone kasdien vaikams primena apie tai, kaip svarbu prižiūrėti savo kūną. Jie diegia mažiesiems įprotį reguliariai valytis dantis, sveikai maitintis ir būti fiziškai aktyviems. Tačiau tik nedaugelis tėvų su savo mažaisiais kalba apie tai, kad nepaprastai svarbu rūpintis dar ir psichikos sveikata.

Tarptautiniu mastu pripažinta psichikos sveikatos specialistė A. Morin pabrėžia, kad kiekvienam žmogui turi rūpėti užsiauginti ne tik kūno, bet ir psichikos raumenis. Ji rekomenduoja šeimos nariams kartu užsiimti psichiką stiprinančia veikla ir kuo dažniau kalbėtis apie tai, kodėl žmogui naudinga turėti tvirtą psichikos sveikatą.

Pasak autorės, labai svarbu suvokti dar ir tai, kad kartais derėtų apsilankyti ir pas specialistus. Lygiai taip, kaip retkarčiais profilaktiškai pasirodome odontologui, turėtume pasirodyti ir psichikos sveikatos specialistui.

2. Kalbėkitės apie jausmus

Kaip rodo tyrimai, 60 proc. koledžo studentų teigia, kad mokslams koledže jie buvo puikiai pasirengę iš akademinės, tačiau ne iš emocinės pusės. Dauguma šių jaunų, bet jau suaugusių žmonių teigia, kad būtų buvę gerai, jei tėvai būtų skyrę daugiau pastangų ir laiko tam, kad išmokytų juos geriau susidoroti su tokiais neigiamo pobūdžio išgyvenimais, kaip nusivylimas, nerimas ir vienišumas.



Dauguma tėvų retai kada garsiai įvardija jausmus – dažniau užsimenama tik apie tokias būsenas, kaip pyktis ir nuostaba. Būtent todėl vaikai ilgai neišmoksta aiškiai pasakyti, ką konkrečiai jaučia, ir suprasti, kokių įgūdžių jiems reikėtų įgyti, kad susidoroti su nepatogiais ir kartais pernelyg stipriai užvaldančiais jausmais būtų lengviau.

Specialistė pataria įtraukti daugiau jausmus apibūdinančių žodžių į savo kasdienį žodyną. Suvokite, ką jaučiate patys, ir padėkite išmokti tai suvokti savo vaikams. Kalbėkitės su jais apie tai, kaip atitinkamos emocijos gali paveikti priimamus sprendimus, ir per praktiką mokykite juos sveikai reaguoti į užplūstančias emocijas.

Guillermo Sánchez/Unsplash nuotr.

3. Mokykite vaikus mąstyti realistiškai



Jei vaikas pasiguožia, kad niekada neišmoks matematikos, dažnam iš tėvų gali kilti pagunda atsakyti maždaug taip: „Na ką tu, žinoma, kad išmoksi, vaikeli.“ Tačiau mėginti įtikinti vaiką, kad taip nebus, ir nepadaryti nieko, kad vaikas pats suvoktų, jog tai, ką jis sako, nebūtinai atspindi realybę, yra beprasmiška, teigia specialistė.

Jai vaikas nepagrįstai nepasitiki savo jėgomis, be pagrindo save kaltina, prognozuoja katastrofišką ko nors baigtį ar reiškia per daug neigiamų emocijų, stenkitės išmokyti jį mąstyti kitaip. Paaiškinkite jam, kaip atpažinti destruktivias mintis ir kaip performuoti jas taip, kad jos labiau atitiktų realybę.

Vaikui reikia padėti suprasti, kad kylančios mintys ne visada yra teisingos ir kad retkarčiais smegenys gali klysti. Pateikite pavyzdžių iš savo patirties. Pademonstruokite jam, kad ir jūsų smegenys kartais klysta.

Pavyzdžiui, pasidalykite su vaiku kad ir tokiais išgyvenimais: „Man nuolat sukasi mintis, kad per pristatymą darbe susimausiu. Bet tada pagalvoju: ei, juk aš puikiai pasiruošusi, tad kodėl turėčiau susimauti? Jei kaip reikiant pasistengsiu, viskas tikrai bus gerai.“

4. Būkite vaikui teigiamo elgesio pavyzdys

Vaikai turi suvokti, kad įmanoma elgtis priešingai, negu verčia jausmai. Beje, jų elgesys gali pakeisti jausmus, tvirtina A. Morin. Jei, pavyzdžiui, šiandien vaikui nepasisekė mokykloje, grįžęs po pamokų namo jis galėtų imtis tokios veiklos, kuri padėtų jam pasijusti geriau. Arba jei nesiseka treniruotėse, jis galėtų pradėti daugiau treniuotis namuose, kad paskui ir treniruotėse sektųsi geriau.



Parodykite savo vaikams, kad kartais ir jūs elgiatės priešingai, negu jus verčia elgtis užplūdę jausmai: „Jaučiuosi tokia pavargusi, bet žinau – pagaminti mums vakarienę bus kur kas geresnis sprendimas negu tiesiog susmukti ant sofos ir įbesti akis į televizorių.“

5. Problemas spręskite aktyviai



Dažnai tėvai linkę įsikišti ir visas vaikų problemas išspręsti už juos. Tačiau vaikai turi išmokti patys ieškoti išesities, todėl jiems būtina išsiugdyti problemų sprendimo įgūdžius. Specialistė pataria atsisipirti pagundai kaskart, vaikui susidūrus su išbandymais, pulti tiesti jam pagalbos ranką.

Ji siūlo vaiką paskatinti patį pamąstyti apie tai, koks galėtų būti problemos sprendimas. Nebijokite leisti jam suklysti: natūralūs padariniai gali būti geriausi gyvenimo mokytojai.

Išbandykite ir grupinį problemų sprendimo būdą. Nesvarbu, ar jūsų vaikas turi konkrečių elgesio problemų, ar jam sunkiai sekasi užmegzti santykius su kitais vaikais, – pamėginkite kartu, kaip komanda, įvardyti bent penkis galimus problemos sprendimus. Tada padėkite vaikui vieną iš jų pasirinkti.

