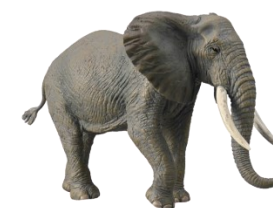


Vaiko emocinis atsparumas

– tai gebėjimas ne tik susidoroti su sunkumais, nusivylimais ir nesėkmėmis, bet ir nepalūžti, pasimokyti ir žengti toliau. Šis gebėjimas neatsiranda savaime – jį formuoja šeimos atmosfera, tėvų požiūris į klaidas, emocijų raiška.



EMOCINIS ATPARUMAS



Parengė

Mokyklos psichologė Lijana Bernotienė

Socialinė pedagogė Laima Virginienė

2026 metai

Kaip ugdyti emocinį atsparumą?

Leiskite vaikui patirti nesėkmes, nes tada mokome jį suprasti, kad nesėkmė nėra tragedija – tai tik dar viena situacija, iš kurios galima pasimokyti. Kai vaikui nepasiseka, pasistenkite reaguoti ramiai. Užuo klausę „kodėl taip padarei?“, paklauskite: „ką manai, ką kitą kartą galėtum padaryti, kad pavyktų geriau?“ Tokiu būdu parodote, kad kiekviena klaida gali tapti mokymosi galimybe. Svarbiausia – išlikti šalia ir padrąsinti, o ne kritikuoti.

Kalbėkite su vaiku apie jausmus

Vaikas, kuris mokosi atpažinti ir įvardyti savo jausmus, geriau su jais susitvarko. Jei vaikas negali pasakyti, kad jam liūdna ar jis pyksta, emocijos gali pasireikšti netinkamu elgesiu – užsidarymu, priešiškimu, verkimu ar net agresija. Su vaiku galima kalbėti paprastai: „atrodo, kad tau šiandien liūdna“, arba „panašu, kad esi nusivylęs, nes nepavyko taip, kaip norėjai“. Svarbu priminti, kad visi žmonės jaučia įvairias emocijas, o kalbėjimasis apie jas padeda nusiraminti ir rasti sprendimus.

Padėkite vaikui kurti pasitikėjimą savimi

Kuo labiau vaikas tiki savo jėgomis, tuo lengviau jam įveikti nesėkmes. Tėvai ir mokytojai gali stiprinti šį pasitikėjimą pastebėdami ne tik rezultatus, bet ir pastangas: „mačiau, kiek daug laiko skyrei tam darbui atlikti, tavo atkaklumas išties vertas pagyrimo.“

Taip pat verta skatinti vaiką priimti sprendimus – net mažus, kasdienius. Kai vaikas jaučia, kad jo nuomonė svarbi, jis labiau pasitiki savimi.