

“Psichologiškai atsparus paauglys. Kaip?”

*Nuotolinė konferencija.
“Paauglystė. Tikrųjų iššūkių metas?”*



Kas yra atsparumas?

- Gebėjimas sėkmingai prisitaikyti prie kylančių iššūkių ar juos įveikti
- Žmogaus atsparumas yra dinamiškas ir kintantis. Asmuo gali turėti labai gerą atsparumą vienoje gyvenimo srityje, bet kitose jam gali reikėti labai daug paramos.

- Viena iš svarbiausių idėjų atsparumo tyrimuose yra tai, kad žmogaus atsparumas neapsiriboja vidiniais žmogaus aspektais – mintimis, jausmais ir kūnu. Gebėjimas prisitaikyti prie iššūkių labai priklauso nuo jo ryšių su kitais žmonėmis.

- [A Lesson On Resilience - YouTube](#)

Kas nėra atsparumas?

- Tai nėra įgimtas ir nekintantis bruožas
- Tai nėra tobulumas, nepažeidžiamumas ar neturėjimas sunkumų



Kodėl verta paaugliuose ugdyti atsparumą?

- Paaugliai patiria daug streso gyvenime
- Jiems reikia įgūdžių, kurie padėtų atsispirti aplinkinių spaudimui
- Paaugliai yra be 5 min. suaugę, todėl jiems reikės tvarkytis su iššūkiais
- Tyrimai rodo, kad sėkmingi žmonės turi aukštą atsparumo lygį

7 komponentų atsparumo modelis:

Kompetencija

Kontrolė

Pasitikėjimas

Įveikos
strategijos

Ryšiai

Įsitraukimas

Charakteris

Kompetencija

- Tai gebėjimas efektyviai valdyti situaciją. Ji įgyjama iš patirties. Paauglys negali būti kompetentingas, jei niekada neturėjo tokios patirties ir neįgijo įgūdžių.
- Tik įgūdžiai leidžia jiems pasitikėti savo sprendimais ir suteikia drąsos susiduriant su iššūkiais

Pats didžiausias kompetencijos nuodas –
nesėkmių akcentavimas ir gėdijimas.

Rekomendacija: Užsiveskite dienoraštį. Vakare užsirašykite, kiek kartų šiandien atkreipėte dėmesį į paauglio nesėkmes ir klaidas ir garsiai tai pasakėte.
Kasdien mažinkite šį skaičių!

Pasitikėjimas

- Atsparūs žmonės iššūkius mato kaip galimybes. Jie nevengia problemų, bet supranta, kad po jų jie taps stipresni. Tuo jų mąstymas skiriasi nuo kitų žmonių, kurie griaužiasi, kaltina save, kuria katastrofinius scenarijus, klausia savęs: “Kodėl man?”
- Pasitikėjimas ateina iš žinojimo, kad sėkmė yra įmanoma

Mokykime paauglius mąstyti pozityviai.
Ugdykime šį įprotį ir savyje.

Rekomendacija: Kasvakarą pildykite pasiekimų dienoraštį. Įrašykite po tris dalykus, kurie jums šiandien pasisekė.

Lavinkite pozityvią vidinę kalbą: “Šiandien man/tau DAR nepasisekė. “ “Šį kartą DAR nepavyko” “KOL KAS negaliu išspręsti šios problemos”

Ryšiai

- Palaikantys, tausojantys ir maitinantys santykiai vaidina labai didelį vaidmenį atsparumo srityje viso gyvenimo laikotarpyje. Artimas ryšys su globėju ir efektyvi tėvystė yra pagrindinis apsaugantis veiksnys nuo neigiamos aplinkos įtakos.

- Investuokime į ryšio su vaiku kūrimą ir stiprinimą. Tai tikrai atsipirks.
- Aktyviai leiskime laiką kartu, padrąsinkime, priimkime ir validizuokime jausmus ir išklauskime.

Rekomendacija: apkabinkime vaiką 12 kartų per dieną. Jei jis nenori, palaikykime fizinį kontaktą subtiliai: palieskime petį, ranką, nugarą, galvą, padarykime masažą.

Charakteris

- Vaikams reikia tvirto charakterio, kuris būtų tarsi jų atrama įvairiuose sprendimuose. Tuomet jie jausis gerai eidami savo vertybių link ir tuo pačiu atsižvelgs į aplinkinius.
- Vaikams reikia ribų. Ribos turi būti realistiškos ir plėstis atitinkamai vaiko amžiui. Taip po truputį leidžiame susidurti vaikams su frustracija ir siunčiame žinutę, kad iššūkiai yra neišvengiama gyvenimo dalis.

- Labai svarbu, kad paauglys suprastų, kad klysta visi. O tie žmonės, kurie pasiekia sėkmę, yra būtent tie, kurie bandė vėl ir vėl...
- Priminkite paaugliams, kad klaidos yra natūrali mokymosi dalis



Kontrolė

- Paaugliui labai svarbus jausmas, kad jis taip pat gali daryti įtaką ir kontroliuoti. Šis jausmas juos motyvuoja ir suteikia optimizmo.
- Jei šalia paauglio yra labai kontroliuojantys tėvai, ilgainiui jis pradės jaustis pasyviai, beviltiškai ar depresyviai. Jiems atrodo, kad neturi kontrolės savo rankose, nes nuo jų niekas nebepriklauso.

Atsparus paauglys tiki, kad jis gali kažką padaryti, nes turi kontrolę savo rankose. O dar svarbiau, kad jo pasirinkimai ir veiksmai veda prie rezultato.

Rekomendacija: Nuo pat mažens leiskime vaikams rinktis, nekritikuokime ir nesmerkime jų pasirinkimo. Jų nuomonę, mintis, jausmus ir juos pačius priimkime rimtai.

Įsitraukimas

- Paaugliai, kurie prisideda prie bendruomenių, patirs daugiau pastiprinimo ir susilauks dėkingumo. Tai apsaugos juos nuo žemų lūkesčių ir smerkimo, kuris pasitaiko daugumos paauglių gyvenime.
- Suteikite jiems sąlygas savanoriauti, jungtis į bendruomenes, užsiimti prasminga veikla

Įveikos strategijos

- Stebėdami paauglius, galime pamatyti, kokias įveikos strategijas jie naudoja ir kokių įgūdžių jiems dar trūksta.
- Stebėkime, kas slypi po vaiko elgesiu. Po beprasmiu elgesiu dažnai slepiasi kažkas tikrai prasmingo

Tinkami įgūdžiai vaidina labai didelį vaidmenį atsparumo ugdyme. Atpažinti kylančius jausmus, mokėti juos reguliuoti, mokėti pasirinkti elgesį, nešantį norimas pasekmes – visa tai gali tapti galingu įrankiu susiduriant su sunkumais.



Apibendrinant...kvietimas

Ugdykime paaugliuose atsparumą, kad jie galėtų eiti per gyvenimą su viskuo, ką jis turi – sunkumais, nuopuoliais ir džiaugsmiais – su optimizmu ir viltimi.



Išmokykime paauglius atsikelti daugiau kartų, nei jie nukris



Ačiū 😊

Asta Jakonienė

FB.: Vaiku psichologas

asta.jakoniene@gmail.com

