



Patarimai tėvams, padedantys vaikams nusiraminti ir kurti pasitikėjimą savimi bei kitais:

- Kartu kurkite pastovų dienos režimą: kėlimasis, ruošimasis miegoti, valgio metas (pusryčiai, pietūs, vakarienė)
- Informuokite vaiką, kur jus būsite, kol vaikas bus mokykloje.
- Leiskite vaikui į mokyklą pasiimti nuotraukėlę, o jei naudojasi mobiliuoju telefonu parašykite jam SMS žinutę, iš kurios vaikas pajustų, kad apie jį galvojama.
- Jei vaikas prašo pagalbos, svarbu sureaguoti, net jei tuo metu neįmanoma padėti. Pasakykite, kad šiuo metu negali užbaigti pradėto darbo, o atsilaisvinę kiek įmanoma greičiau stengsitės padėti. Tokiu būdu, vaikas žino, kad yra jums svarbus ir mokosi reguliuoti savo emocijas savarankiškai iki tol, kol jam padėsite.
- Naudokite namuose kalendorių, jame žymėkite svarbius įvykius. Kalendoriaus naudojimas padeda vaikui numatyti svarbius įvykius (gimtadieniai, išvykos ar kitos šventės) ir jų laukti.
- Jeigu jaučiate, kad vaikas nerimauja ir jam sunku kalbėti, svarbu jo neraginti – tiesiog pabūkite šalia arba pasiūlykite ką nors nuveikti kartu. Svarbiausia, kad vaikas būtų tikras, kad esate jam prieinami.
- Bendra veikla kartu leidžia vaikui pasijausti saugiam. Ypač tinka veikla, kuri leistų vaikui ir tėvams vienam iš kito pasimokyti. Pavyzdžiui, paprašykite vaiko pamokyti žaisti kortomis ar kompiuterinio žaidimo. Galite pamokyti vaiką, kaip gaminti sausainius ar išsukti lemputę ir kt.
- Domėkitės vaiko pomėgiais ir susidomėjimo objektu.
- Vaikui žaidžiant ar užsiimant jam patinkančia veikla, neraginkite vaiko staigiai ją nutraukti. Praneškite, kad reikės nutraukti žaidimą anksčiau laiko, po jo pasiūlykite ar leiskite vaikui užsiimti ramesne veikla (pvz., paklausti muzikos prieš miegą). Leiskite vaikui pasijausti, kad su juo bendradarbiaujate.
- Bendradarbiaukite su vaiku, klauskite konkrečiai, pateikdami kelis variantus. Pavyzdžiui, neklauskite „ko nori pusryčiams?“, nes tai abstraktu. Tinkamesnis klausimas būtų: „ką valgysime per pusryčius – sumuštinis ar avižinius dribsnius?“. Taip vaikui leidžiate rinktis, jis jaučiasi svarbus.
- Padėkite vaikui atrasti veiklą, kuria vaikas džiaugtųsi ir leistų pamatyti rezultatą. Tai nebūtinai turi būti konkretus būrelis. Pavyzdžiui, atostogų metu duokite vaikui fotoaparata ir leiskite jam fotografuoti, paskui kartu išspausdinkite nuotraukas, sukurkite albumą.
- Duokite vaikui atsakingų užduočių ir pagirkite už laimėjimus.