

Žaidžiu, piešiu ir tobulėju arba psichologinė pagalba vaikui namie

Kūryba, jei ji neslopinama, o skatinama, gali turėti gydomąjį poveikį. Kūrybiškumą tyrinėjęs E. P. Torrance tvirtina, kad beveik visų psichoterapijos kryptių tikslas - siekti, kad asmenys taptų kūrybiškesni ir galėtų įveikti įvairius stresus. Kūrybinė veikla - tarsi kaminas, išleidžiantis dūmus, kad jų neprisikauptų namuose.

1. Piešimas baimėms įveikti

Piešimas vaikui gali padėti atsikratyti įvairių baimių, jeigu jas perteiks popieriaus lape ir dar pavaizduos, kaip įveikia. Piešiant savas baimes tarsi įsijungia vidinės jėgos, kurios padeda su



gąsdinančiomis situacijomis susitvarkyti ir gyvenime.

Tad atsiėskite šalia vaiko, pabendraukite su juo, pažaiskite, o paskui paprašykite nupiešti savo baimę, o kitą kartą – kaip ją įveikia. Jei mažylis buvo nupiešęs tamsią naktį, antrame piešinyje jis gali save piešti su žibintu rankoje arba danguje pakabinti daug žvaigždučių, saulę ar pan. Jei viename piešinyje vaikas pripieštų daug objektų, kurių bijo, kitą kartą paprašykite kiekvieną objektą piešti atskirai, o šalia jo – nebijantį save. 5-6 metų vaikų tėvai, pamatę, kad vaikas bijo raganų ir velnių, kartais labai nustemba: „Šiuolaikiniai vaikai, iš kur tos raganos? Ar normalu to bijoti?“ Tai visiškai normalios vaikiškos baimės. Ir kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savo baimių. Jos praeina savaime arba reikia padėti jas įveikti.

Patarimai

*Neskubėkite ir nepykite, jei vaikučiui piešti nesiseka arba jis to daryti nenori. Gal pavyks kitą kartą?

* Pieškite kartu su vaiku. Paprastai vaikai niekada neatsisako bendros veiklos su tėvais.

2. Kvėpavimo pratimai pykčiui valdyti



Kvėpavimo pratimus taiko muzikos mokytojai, mokydami dainuoti, o logopedai – tarti garsus. Šiuos pratimus savo konsultacijose pasitelkia ir psichologai, dirbdami su agresyviu, greitai supykstančiu ar susijaudinančiu vaiku, nes kvėpavimo pratimai padeda atsikratyti sunkių emocijų ir nusiraminti. Pvz. „Įsivaizduok jūra plaukiantį laivelį. Staiga vėjas nurimsta ir laivelis nebeplaukia. Todėl dabar mes jį plukdysime. Vieną ranką uždėkime ant pilvo ir įkvėpkime oro tiek daug, kad pilvukas išsipūstų, ir stipriai išpūskime. Mūsų laivelis plaukia? Ne. Reikia dar pūsti.”

Patarimai

*Vaikams tie patys žaidimai greitai atsibosta. Todėl galite išgirsti: „Praėjusį kartą tą laivelį plukdžiau, jau nebenoriu”. Tada pasiūlykite nupūsti pienės pūkus, pripūsti didelį, gražų balioną (kaskart skirtingos spalvos) ir pan.

*Gilus kvėpavimas nuramina, tačiau labai daug kartų įkvėpti nereikėtų, nes gali svaigti galva.

3. Teatras jausmams reikšti

Įkalbėję vaiką žaisti kaukių teatrą, padėsite išreikšti sunkias emocijas, kurias jis slopina, nes iš mūsų dažnai girdi: „Nerėk“, „Nepyk“, „Nesiožiuk“, „Ko čia susiraukęs?“ Tačiau mažylis patiria įvairių jausmų ir bėdų. Suaugusiesiems tos bėdos atrodo mažytės, bet jei mama ar tėtis nepadės

išspręsti, vaikas išgyvens kaip tikrą tragediją. Mes pratę manyti, kad vaikystė – labai laimingas ir saulėtas metas, ir norime, kad mūsų vaikas rodytų tik džiaugsmą, būtų mandagus, paklusnus. Tačiau gyvenimas yra įvairus ir mums reikalingi įvairūs jausmai, pyktis taip pat. Tik reikia jį mokytis tinkamai reikšti, kad ir per vaidybą.

Taigi pasakykite vaikui, kad jis bus aktorius, o jūs – fotografas. Paprašykite vaiko parodyti baimę, pyktį liūdesį, pvz. kaip liūdėjo bjaurusis ančiukas, kai jo nepriėmė kiemo paukščiai. Arba kaip išsigando septyni ožiukai, pamatę vilką. Mažylis vaizduoja išgąstį, jūs fotografuojate mobiliuoju telefonu, o paskui kartu peržiūrite kadrus. Labai smagus žaidimas, kuriuo galima „gesinti“ pyktį, baimę, vaikyti „ožius“ ir pan.



Patarimai

*Daug smagiau, kai vaidina ne vienas „aktorius“, o keli.

*Jei žaidžia daugiau vaikų, susitarkite, kad aptarinėti galima tik savo grimasas.

4. Žaislų istorijos atvirumui skatinti

Jei mažylis labai uždaras, nešnekus ir nenori būti kamantinėjamas, tada iš jo sunku išpešti, kaip jaučiasi. Įspūdžių nuotrupas, ko gero, galima nugirsti tik tada, kai vaikas žaidžia su žaisliukais. Pabandykite jį sudominti vaidybiniu žaidimu. Įduokite į rankytę meškiuką ar lėlę, pati taip pat pasiimkite žaisliuką ir žaiskite vaiko dieną. Paklauskite, ką meškiukas valgė



pietums. Vaikas dažniausiai nupasakos visą meniu. Žaisdami galite taip pat paklausti, ar meškiukas šią dieną buvo liūdnas ar linksmas? Taip suprasite, kuo jūsų mažylis „kvėpuoja”.

Patarimai

*Žaidimui labai tinka lėlės-pirštinės. Kad būtų teatrališkiau, kartoninėje dėžėje nuo televizoriaus (ar kito daikto) prakirpkite didelį langą. Jis primins teatro sceną. Žiūrovu gali pabūti tėtis, brolis ar močiutė.

5. Stebuklinga dėžutė sunkumams įveikti

Jei vaikui sunku išsakyti emocijas, kai jis pyksta, pavydi ar bijo, jam gali padėti dėželė, į kurią sumetami visi blogi jausmai, nupiešti ar aprašyti popieriuje. Taigi žinote, kad vaikas kažko bijo?

Tada jam

paašškinkite: „Bijoti

yra normalu, visi ko

nors bijo. Bet su

baimėmis, kurios

trukdo, reikia

atsisveikinti ir tu

patirsi daugiau gerų

jausmų”. Paimkite

batų ar kokią kitą

dėžutę. Šaunu, jei



kartu su vaiku ją papuošite, apklijuosite. Tada pasiūlykite ant popieriaus lapelio nupiešti jausmą, kurio

nori atsikratyti. Priešmokyklinukas, jei moka, gali užrašyti žodį ar frazę, kuri įskaudino, kad

nesinešiotų nuoskaudos. Kai sulankstytą lapelį įdės į dėžutę, pasakykite: „Blogas jausmas pasiliko

dėžutėje, jo daugiau nesinešiosi”. Kai raštelių ar piešinėlių prisikaups, juos išmeskite.

Patarimai

*Jei neturite dėžutės, baimę įmeskite į maišelį ir kartu su vaiku išmeskite į šiukšlių konteinerį.

*Jei vaikas nenori, kad jūs sužinotumėte apie jo jausmus, ir atsisako piešti ar rašyti, pasiūlykite juos užkoduoti ženklų.

Smagios ir prasmingos veiklos namuose. Būkite sveiki ir laimingi!