



### ***Psichologinio atsparumo stiprinimas žaidimų pagalba***

Pastaruoju laiku supratome, jog galime kontroliuoti kur kas mažiau dalykų, lyginant su ankstesniu mūsų gyvenimu. Patekus į stresinę situaciją bei jai užsitęsus, silpnėja mūsų fizinis ir emocinis imunitetas. Pasikeitusi situacija skatina mus prie jos prisitaikyti, atrasti naują pusiausvyrą ir stabilumą. Saugumo kiekvienas ieškome pirmiausia savo namų aplinkoje, bendraudami su brangiais mums žmonėmis. Dabartiniu metu ypatingai svarbu atrasti tai, kas nuo mūsų priklauso, ką galime kontroliuoti ir už ką esame atsakingi, imtis tam tikrų veiksmų, kad sumažintume stresą.

**Šiuo metu atsakingi esame už tai, kad patys išlaikytume psichologinę pusiausvyrą bei padėtume savo vaikams susigrąžinti prarastą balansą.**

Mums, suaugusiems, verta prisiminti, jog vaikai jautriau reaguoja į mūsų kūno kalbą, nei į tariamus žodžius. Mūsų pasakyti žodžiai ir neverbalinė kalba turi sutapti. Neverta slėpti nuo vaikų išgyvenamo viduje nerimo ar jaučiamos įtampos. Nepriklausomai nuo vaiko amžiaus, teisinga būtų su vaiku pasikalbėti ir garsiai pripažinti tai, ką jaučiame. Jūs galite tiesiog pasakyti vaikui: „*Dabartinė situacija skiriasi nuo situacijos, kuri buvo iki šiol. Aš girdžiu (arba skaitau) nerimą keliančias naujienas. Nepaisant girdimų naujienų, šiuo metu mes abu esame saugūs. Aš galvoju apie tai, kaip mes kartu stiprinsime sveikatą ir imunitetą.*“

Kai aplinkui daug nerimo, yra **svarbu surasti oficialiuose šaltiniuose patikimą informaciją ir suteikti ją vaikui, pritaikant paaiškinimus pagal jo amžių ir supratimą.**

**Bendraudami šeimoje, stenkitės atrasti tai, kas Jus ir jūsų vaikus džiugina, stiprina, palaiko ir paremia.**

Kasdienine aktualia pokalbių tema išlieka priminimas vaikams apie higienos įgūdžius, jų svarbą. Jūs galite su vaiku nupiešti ir apipavidalinti plakatą, kurį kabinsite šalia veidrodžio vonioje. Jame galite surašyti štai tokius pasiūlymus. Pavyzdžiui, kai plauni rankas, tu gali: 1) suskaičiuoti iki 20; 2) sudainuoti kokią nors trumpą dainelę („Plaukė žąselė per ežerėlį“ arba „Du gaideliai“); 3) pasakyti kelis kartus žaismingą greitakalbę, pvz.: „šešiasdešimt šešios žąsys su šešiasdešimt šešiais žąsiukais“.

Kartu su vaikais sugalvokite naujus juokingus šeimos narių pasisveikinimo ar atsisveikinimo ritualus, pvz.: nuo šiol sveikinkimės liečiantis alkūnėmis, pečiais, o gal net kulnais.



### ***Žaidimai, kuriuos galite išbandyti su įvairaus amžiaus vaikais:***

- 1) Sudarykite kartu su vaiku du sąrašus: a) kas šiuo metu išties priklauso nuo manęs; b) kas šiuo metu man kenkia, pvz.: informacijos gausa per TV, draugų nerimas ir pan. Skatinkite vaiką uoliai šioje veikloje dalyvauti, siūlyti idėjas.
- 2) Paklauskime savo vaiko, kokią vieną spalvą jis pasirinktų idealiai savo sveikatai pavaizduoti. Nupieškime ant balto lapo kartu su vaiku žmogaus kontūrus, tuomet pasiūlykime vaikui nuspalvinti nupieštą žmogų pasirinkta „sveikatos spalva“.
- 3) Nevalgūs vaikai paprastai noriau ragauja pačių pasirinktus bei kartu ruoštus patiekalus. Paverskime maisto gaminimą ir jo valgymą namų magija, žaidimu. Kai vaikas valgo, pasiūlykime vaikui įsivaizduoti, jog kiekvienas produktas yra ne vien tik produktas, o tiesiog stebuklingas patiekalas, suteikiantis mūsų organizmui to, ko labiausiai reikia. Vaikui priminkite, jog kiekvienas patiekalo ingredientas suteikia mūsų sveikatai ir gyvenimo kokybei bent vieną svarbų dalyką. Galite įvardinti suteikiamus svarbius dalykus gana kūrybiškai, apibūdinant suteikiamą naudą žodžiu iš tos pačios raidės, kaip ir valgomas produktas. Pavyzdžiui, griekiai – grožis; kakava – kūrybiškumas; morkos – meilė; imbierų arbata – išmintis; obuolys – orumas; jogurtas – jaunystė; sriuba – sveikata ir pan. Su vaikais kartu gaminkite maistą ir skatinkite juos tęsti šį žaidimą, įvardinant produktų teikiamą naudą žmogui, jo sveikatai.
- 4) Vaikui siūloma atsistoti kambario centre, spalvotų siūlų arba skarų pagalba aplink vaiką ant grindų iškllokite apskritimą. Apskritimas turi būti tokio dydžio, kad vaikas galėtų jo kraštus pasiekti ištiestomis rankomis. Kartu su vaiku įsivaizduojame, kad pats ratas ir jo ribos yra simbolis vaiko emocinio ir fizinio imuniteto. Pamažu metame pagalvėles arba minkštus žaislus vaikui vis sakydami jam malonius (pvz.: „šypsena“ ) arba nelabai malonius žodžius (pvz.: „virusas“). Žaidžiame pagal žaidimo „valgomas – nevalgomas“ taisykles, principą, t.y. vaikas atmuša delnais ar kojomis tai, ko nenori, kad būtų šio rato vidinėje teritorijoje, o taip pat jis priima į ratą ir jame palieka tai, kas jam yra malonu ir priimtina. Šį žaidimą galima naudoti ir su vaikais, kuriuos linkę erzinti ar pravardžiuoti jų bendraamžiai ir jie dar nemoka apsiginti nuo žodinės agresijos. Šis žaidimas tiktų ir dažnai sergantiems vaikams, jie žaisdami gali išstumti iš rato kosulį, slogą ir pan. Tuo atveju, jei pagalvė netikėtai atsiduria apskritimo viduje dėl vaikui nepatinkančio dalyko, tuomet jam siūloma greitai ją išmesti už šio rato ribų.



- 5) Atlikime kartu su vaiku vaizduotės pratimą vidinei įtampai sumažinti. Pasiūlykime vaikams įsivaizduoti, jog jie maždaug savo bambos lygyje turi įsivaizduojamą užtrauktuką. Kai tik jiems pasidaro neramu, tuomet su įkvėpimu ir garsiai tariamu garsu „zzzzz...“ yra siūloma vaikams lėtai užsegti įsivaizduojamą užtrauktuką. Vaikai darydami šį pratimą turėtų ištiesinti nugarą, pakeldami rankas aukštin iš pradžių išilgai savo kūno, o vėliau gali jas pakelti virš galvos, pilnai išsitiesti ir pasitempti.
- 6) Galite pasiūlyti vaikams nupiešti kovą su virusais. Pirmiausia papasakokite savo vaikams apie imunines ląsteles, kurios tarsi maži jautrūs kariai nuolat kovoja su įvairiais virusais, turi tam ginklus bei reikalingas priemones. Po to paprašykite tai pavaizduoti popieriaus lape, išpiešti šią kovą.
- 7) Šaškių žaidimas puikiai tiks nerimastingam vaikui „pakovoti“ su virusais, pasitelkiant vaizduotę ir veiksmą. Prisiminkite, kaip vaikystėje pirštų spragtelėjimu numušdavote smagiai nuo lentos šaškę. Tokiu pat principu galite pažaisti šį žaidimą su savo vaikais. Paaškindite vaikui, kad baltos šaškės atstovauja imunines ląsteles, o juodos – virusus. Žaidimo metu kartu su vaiku pakaitomis žaisdami baltomis šaškėmis numuškite visas juodas šaškes („virusus“) nuo lentos (tarsi pašalintume virusus iš kūno).
- 8) Dar vienas vaizduotės pratimas. Siūlome vaikui įsivaizduoti, jog mūsų kūno viduje apsigyvena mažas, geras, darbštus žmogeliukas. Jis leidžiasi į kelionę po vaiko kūną su misija, kad jį išvalytų. Žmogeliukas keliauja po kūną tokia transporto priemone, kurią sugalvos ir pasirinks pats vaikas. Žmogeliukas turi priemonių ir įrankių, kokių tik jam gali prireikti kelionės metu. Žmogeliukas į pagalbą gali rinktis, pvz.: įsivaizduojamą dulkių siurbį, kuris sugeria visus nešvarumus, išvalo juos iš vaiko kūno visų organų. Mažas žmogeliukas keliauja kūnu ir daro tvarką tol, kol tai yra įdomu ir svarbu vaikui.
- 9) Vaikams patinka kvėpavimo pratimai, kurių metu pasitelkiama vaizduotė. Pasiūlykime vaikams įkvėpti tiesiai iš saulės – sveikatos, energijos bei įsivaizduoti, kad jų kūnas su įkvėpimu tampa švarus ir spindintis, tiek iš vidaus, tiek iš išorės. Iškvėpiant siūlome vaikams įsivaizduoti, jog jie iškvėpia tiesiai į žemę tai, kas jiems nereikalinga įtampą, nerimą ar netgi nešvarumus dūmo ar rūko pavidalu, o žemė tai priima ir po kurio laiko tai paverčia trąša.

***Linkime, kad Jūsų vaikai augtų sveiki ir linksmi!***