

Atminkite, jog jūsų ir vaiko laimė yra neatsiejami dalykai. Skirdami laiko sau, rūpindamiesi savo emocine būseną, puoselėdami tarpusavio santykius, tėvai natūraliai moko vaikus būti laimingais. Vis dėlto šiandieniniame pasaulyje skubėjimas ir nuolatinis stresas ar susitelkimas į materialius dalykus atima didžiąją dalį laiko, jėgų ir dėmesio, todėl santykiuose su vaiku dingsta pamatiniai dalykai, kuriuos galima sukurti tik bendravimo su vaiku metu.



Todėl visiems linkiu laiko su savo vaikais. Jis visuomet yra geriausia dovana ir didžiausia laimė Jūsų vaikui!

Psichologė Simona



**Kaip užauginti
laimingą vaiką?**

ATMINTINĖ TĖVAMS

Laimė ir optimizmas yra išmokstami dalykai (M. Seligman), todėl **tėvai turi mokyti vaikus** savo pavyzdžiu ir bendra veikla džiaugtis gyvenimu:

- padėti atrasti veiklas, teikiančias malonumą;
- pratinti rūpintis savo emocine būsena, atkreipti dėmesį į savo jausmus, juos apmąstyti ir išbūti;
- skatinti pastebėti ir akcentuoti teigiamus dalykus;
- skatinti tyrinėti pasaulį, aplinką, taip parodant, jog mokymasis yra smagi ir įdomi veikla;
- mokyti priimti ne tik teigiamas, bet ir neigiamas savo savybes, suvokiant, jog visi žmonės turi stipriąsias ir silpnąsias savo puses;
- **skatinti vaiko bendravimą tiek su tėvais, tiek su bendraamžiais.**



Vis dėlto, kad ir ko mokytime vaikus, yra keletas itin svarbių vaiko priežiūros elementų, be kurių vaiko asmenybei ir raidai iškyla stiprūs išbandymai ir sunkumai. Todėl rūpinantis jo emocine savijauta, būtina nuolat nepamiršti šių **pamatinių dalykų**, reikalingų kiekvienam vaikui:

- Tėvų laikas, skirtas vaikams – tai dėmesys vaikui, pagarbus bendravimas su juo, išklaušymas, atsakymas į jo klausimus.
- Tėvų šiluma – tai santykiai, paremti atjauta, supratingumu ir parama.
- Tėvų švelnumas ir prisilietimai – fizinis kontaktas ikimokyklinio amžiaus vaikams be galo svarbus, kadangi jie dar tik mokosi viską išsakyti žodžiais. Fizinio kontakto metu mes galime bet kokio amžiaus vaikams parodyti, jog esame šalia, juos suprantame, palaikome, padrąsiname.

- Tėvų pagyrimai ir paskatinimai. Labai svarbu tėvams pastebėti ir pagirti ne tik rezultatą, kurį pasiekė vaikas, bet ir tai, kiek pastangų įdėjo. Jei vaikui nepavyko atlikti užduoties, bet jis labai stengėsi, būtina pagirti jo pastangas, jį paskatinti.
- Žaidimas kartu – tai puikus būdas užmegzti artimesnius tarpusavio santykius, išgirsti vaikui aktualias temas, kartu išgyventi teigiamas emocijas.
- Ribos ir taisyklės. Vaikų sklandžiam ir produktyviam vystymuisi psichologiniu ir socialiniu požiūriu būtinos elgesio taisyklės ir ribos, kurias nuosekliai ir sistemingais įvedinėja tėvai.
- Darnūs tėvų tarpusavio santykiai. Esant nuolatiniam ginčams, nesutarimams tarp tėvų, vaikai jaučia nuolatinį nerimą, įtampą, nesaugumo jausmą. Dėl to gali atsirasti elgesio problemos, pykčio protrūkiai, vaikas gali tapti dirglus, irzlus, neturėti motyvacijos mokytis, dažnai konfliktuoti su bendraamžiais, o paauglystėje įsitraukti į nusikalsti linkusias gruputes.