

PRADINIŲ KLASIŲ, MOKINIŲ (7–10 M.) EMOCINĖ SVEIKATA



PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ EMOCINĖ SVEIKATA IR JOS STIPRINIMAS

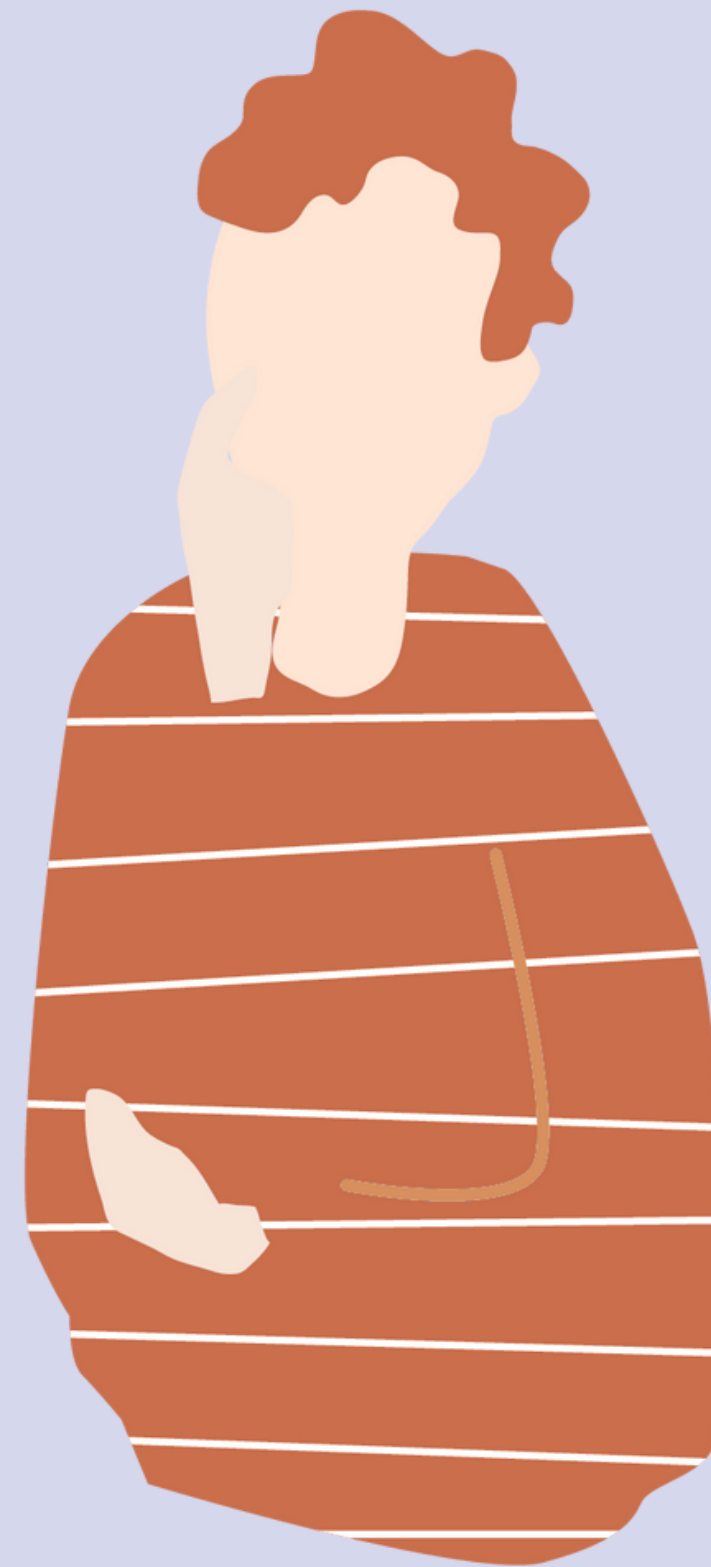
Kodėl tai svarbu?

- Formuojasi savivertė, draugystės, mokymosi įpročiai.
- Ankstyvas palaikymas apsaugo nuo ilgalaikių sunkumų.



VAIKŲ EMOCINĖS RAIDOS YPATUMAI (7–10 M.)

- Savęs pažinimas ir lyginimasis su kitais.
- Emocijų supratimas (nusivylimas, pavydas, gėda).
- Draugystės tampa itin svarbios.
- Mokosi savireguliacijos, dar reikia pagalbos.



DAŽNIAUSI EMOCINIAI IŠŠŪKIAI

- Nerimas dėl mokymosi ir nesėkmių.
- Patyčios, atstūmimo patirtis.
- Per dideli lūkesčiai.
- Emocijų slopinimas („neverk“, „nepyk“).
- Per mažai poilsio ir žaidimų.



TĖVŲ VAIDMUO

- Priimti vaiko emocijas be vertinimo.
- Kasdienis kokybiškas bendravimas.
- Emocijų žodyno plėtojimas.
- Pastebėti pastangas, o ne tik rezultatus.
- Užtikrinti rutiną, poilsį, fizinį aktyvumą.



MOKYTOJŲ VAIDMUO

- Emocijų integracija į pamokas (emocijų patikrinimai).
- Skatinti draugišką klasės kultūrą.
- Teikti pozityvų grįžtamąjį ryšį.
- Pastebėti užsisklendusius ar nerimaujančius vaikus.
- Bendradarbiauti su tėvais.



PRAKTINIAI ĮRANKIAI



- Emocijų kortelės, termometrai.
- Kvėpavimo pratimai („balionas“)
- Piešiniai, dienoraštis emocijoms išreikšti
- „Trijų gerų dalykų“ pratimas.
- Fizinis aktyvumas.





KADA KREIPTIS PAGALBOS?

- Nuolatinis liūdesys ar nerimas.
- Vaikas sako, kad „nemėgsta savęs“.
- Pastebimai krenta motyvacija.
- Staigus elgesio pokytis (atsiribojimas, agresija).

Kur kreiptis?

Mokyklos psichologas, šeimos gydytojas, vaikų psichikos sveikatos specialistai.

PABAIGA

- Emocinė sveikata = fizinei sveikatai.
- Tėvai ir mokytojai – svarbiausi „treneriai“.
- Maži kasdieniai žingsniai turi ilgalaikį poveikį.