



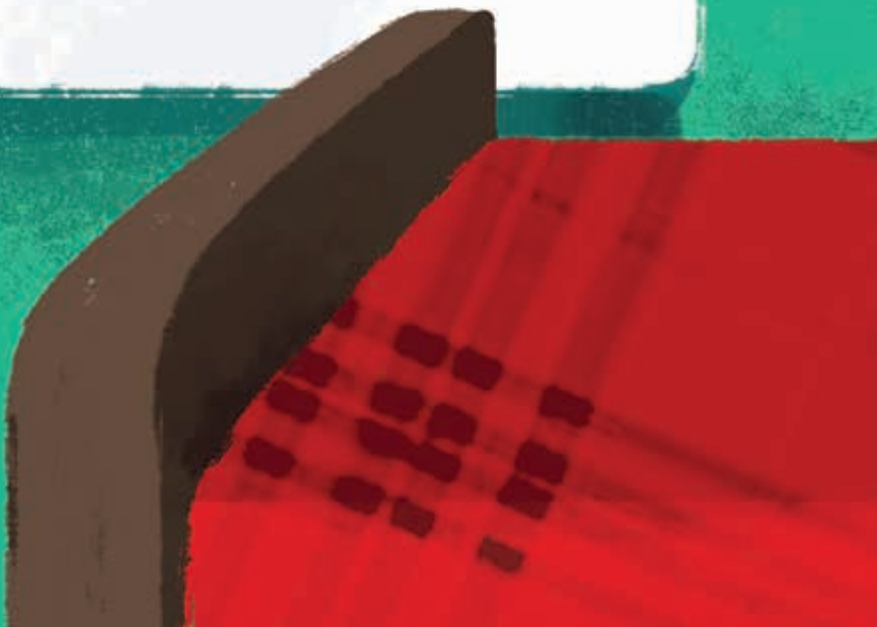
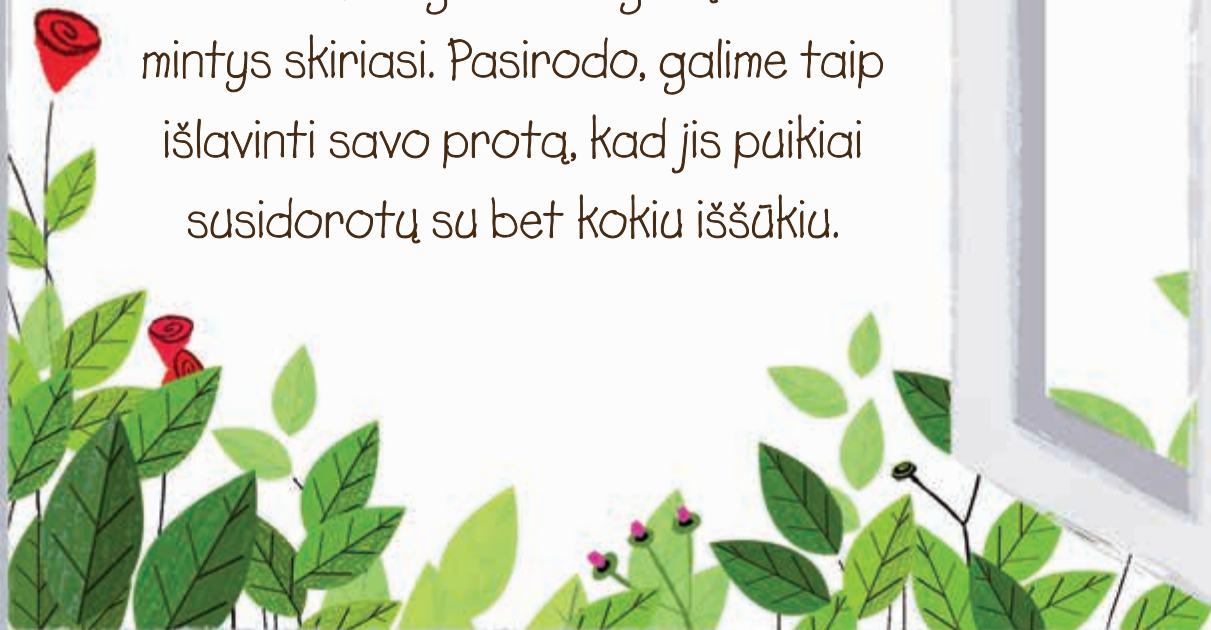
Keitė – sportiška ir linksma mergaitė.
Jai gerai sekasi mokykloje, turi daug draugų.
Bet kaip ir kiekviena mergaitė, namuose ar
mokykloje Keitė susiduria su įvairiomis
nemaloniomis situacijomis. Įvykiai kartais
klostosi ne taip, kaip norėtusi.

Keitė ilgai užtrunka, kol išsiruošia
į mokyklą, todėl tėvai ją nuolat skubina.
Visi jos draugai moka padaryti saulutę,
o jai nepavyksta. Ji jaudinasi, kai stovėdama
prieš klasę turi ką nors rodyti ir pasakoti.
Kartais bičiuliai iš jos mėgsta pasijuokti.





Vieną dieną Keitė, perskaičiusi knygą
apie minčių galią, sužinojo, kad
kiekvieno žmogaus smegenų veikla ir
mintys skiriasi. Pasirodo, galime taip
išlavinti savo protą, kad jis puikiai
susidorotų su bet koku iššūkiu.



Mūsu mąstymo galias stiprina kasdienė praktika.
Nieko tokio, jeigu bandysime ir klysimė.
Ilgainiui, pasitelkę mąstymo galias,
sugebėsime pasiekti visko, ko norime.
Keitė nutarė įgalinti savo mintis
ir įveikti visus iššūkius.



TĖVELIAMS

Kas yra psichologinis tvirtumas?

Psichologinis tvirtumas* – tai atsparumo, smalsumo, siekio tobulėti, pasitikėjimo savo jėgomis ir bendravimu su kitais žmonėmis derinys. Šią sąvoką jau daugybę metų vartoja sporto psichologai – tai būtina sėkmės sąlyga, tačiau ji tinka ir kasdieniam gyvenimui.

Psichologinį tvirtumą apibūdina keturi bruožai:

- **Įsipareigojimas** – pasižadu tai padaryti. Nusistatysiu tikslą ir viską darysiu, kad jį pasiekčiau.
- **Kontrolė** – iš tikrųjų tikiu, kad galiu tai padaryti. Tai darydamas, valdysiu savo emocijas.
- **Iššūkis** – turiu tai padaryti, pasinaudosiu proga ir prisiimsiu riziką. Nesėkmės tik dar labiau mane sustiprins.
- **Pasitikėjimas savimi** – tikiu, kad turiu gebėjimų tai padaryti. Jeigu reikia, galiu būti tvirtas.

Užimtumo, ugdymo ir sporto sričių tyrimai įrodo, kad psichologinis tvirtumas tiesiogiai susijęs su gerove, siekiais, įsidarbinimo galimybėmis ir darbo efektyvumu. Be to, vyrai ir moterys pasižymi vienodu psichologiniu tvirtumu. Psichologinis tvirtumas – lengvai pokyčiams pasiduodantis asmenybės bruožas, kurį galima ugdyti ir stiprinti.

Galime neabejoti, kad, kaip ir mums, vaikams gyvenime taip pat teks susidurti su negandomis, stresu ir iššūkiais. Šioje knygoje pavaizduoti realūs sunkumai, kuriuos teko patirti mano septynerių ir devynerių metų dukroms, ir pateikta pavyzdžių, kaip nedidelės pastangos padeda pasiekti geresnių rezultatų.



Tai yra tikslų nustatymas, pozityvus nusiteikimas, nesėkmės, kaip pamokos, suvokimas, problemos vizualizavimas, kvėpavimo ar susitelkimo pratimai, dėkingumas ir kontroliuojamas atsitraukimas. Laivelių žaidimą galima rasti meditacinėje programėlėje „Smiling Mind“.

Išbandykite, mes jį taikome namie su šeima.

Kaip įžangą tėvams, norintiems sužinoti apie psichologinį tvirtumą ir kitus pagalbos būdus, siūlau savo elektroninę knygą „Psichologinio tvirtumo ugdymas: praktinė pagalba, kaip geriausiai atsiskleisti“ (*Building Mental Toughness: Practical help to be yourself at your best*). Ją galite rasti mano tinklapyje **www.mentaltoughness.online**.

Apie autorių

Nielsas yra treneris, **www.mentaltoughness.online** įkūrėjas. Po sunkaus savo karjeros laikotarpio jis tapo akredituotu psichologinio tvirtumo mokytoju ir dabar padeda žmonėms atskleisti geriausias savo savybes. Autoriaus tikslas – plėsti žmonių žinias apie psichologinį tvirtumą, jis tikisi, kad ši knyga pradės pozityvų dialogą šia tema. Jis gyvena Melburne su žmona ir dviem dukterimis.

* Plačiau: „*Psichologinio tvirtumo ugdymas: efektyvesnė veikla, gerovė ir pozityvus kitų elgesys*“ (*Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviours in Others*), autoriai Peteris Cloughas ir Douglas Strycharczykas.