

Džekas – geras ir  
linksmas berniukas.  
Jam patinka mokykloje, jis  
turi daug pomėgių.



Bet, kaip ir kiekvienas vaikas,  
namie ar mokykloje Džekas kartais susiduria  
su **nemalonumais**.



- Jis dažnai savimi **nusivilia**
- Jam sunku susirasti **naujų draugų**
- Jis greitai **nuliūsta** ir **supyksta**
- Kartais vaikai jį **verčia** daryti tai, ko jis nenori

Klasės draugė Keitė Džekui papasakojo  
apie **mąstymo galią**.





# TĒVELIAMS

## Kas yra psihologinis tvirtumas?

Psihologinis tvirtumas\* – tai atsparumas, domėjimasis aplinka ir noras augti kaip asmenybei, pasitikėjimas, kad moku ir galiu būti su kitais žmonėmis. Šią sąvoką jau daugybę metų vartoja sporto psihologai – tai būtina sėkmės sąlyga, tačiau ji tinka ir kasdieniame gyvenime.

Psihologinį tvirtumą apibūdina keturi bruožai:

**Išipareigojimas:** žinau, ką darau, kur einu, ir tos krypties laikausi.

**Kontrolė:** ne kas kitas, o aš pats valdau savo emocijas.

**Iššūkis:** esu viskam pasiruošęs ir viską priimu kaip pamoką.

**Pasitikėjimas savimi:** visada galiu turėti ir pareikšti savo nuomonę.

Tyrimai rodo, kad psihologiškai tvirti vaikai egzaminus išlaiko iki 25 proc. geriau. Jie geriau miega, klasėje atlieka daugiau užduočių ir nori daugiau pasiekti. Taip pat jie lengviau pereina nuo pradinio prie vidurinio ugdymo, rečiau sulaukia patyčių ir mažiau linkę elgtis asocialiai.

Galime neabejoti, kad vaikams, kaip ir mums, gyvenime teks patirti negandų, streso ir iššūkių. Psihologinis tvirtumas yra lankstus asmenybės bruožas, jį galima nuolat lavinti. Šioje knygoje pateikti pavyzdžiai rodo, kaip pozityvus mąstymas ir šiek tiek motyvacijos padeda pasiekti geresnių rezultatų.

---

\* Plačiau: „Psihologinio 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 Strycharczyk.

Tėvams, norintiems sužinoti apie psichologinį tvirtumą ir pagalbos būdus, pirmiausia siūlau savo elektroninę knygą „Psichologinio tvirtumo ugdymas: praktinė pagalba, kaip geriausiai atsiskleisti“ (*Building Mental Toughness: Practical help to be yourself at your best*). Šią nemokamą knygą rasite mano svetainėje [www.mentaltoughness.online](http://www.mentaltoughness.online). Taip pat galite pasimokyti smagių pratimų, kuriuos atliksite kartu su vaikais. Tarp jų – „Kokio dydžio tavo bėda?“ – aprašyta šioje knygoje.

## APIE KNYGOS AUTORIŲ

**Nielsas** gyvena Melburne, Australijoje, su žmona ir dviem dukterimis. Jis yra psichologinio tvirtumo mokytojas ir knygų autorius, padedantis žmonėms atskleisti geriausias savo savybes. Autorius tikisi, kad ši knyga padės siekti teigiamų pokyčių, skatins diskusijas ir padės vaikams mokytis pasitikėjimo, atsparumo ir pozityvaus mąstymo. Nielsas yra [www.mentaltoughness.online](http://www.mentaltoughness.online) įkūrėjas.

## APIE ILIUSTRACIJŲ AUTORE

**Vanlaldiki** yra menininkė ir iliustratorė iš Mizoramo, Indijos. Piešimu ji susidomėjo dar vaikystėje, kai tėvas spalvotais pieštukais nupiešė savo svajonių namą. Ji žinoma kaip skaitmeninių ir tradicinių menų kūrėja. Be to, ji mėgsta naminius gyvūnus, vaikus, gamtą ir žygius. Kitus jos darbus galite rasti [dykkyartz.weebly.com](http://dykkyartz.weebly.com).

## KITA NIELSO KNYGA

