

Džekas ir Keitė – geri **bičiuliai**. Jiems patinka  
mokyti ir žaisti drauge.

Mokykloje jie **mokėsi** ugdyti valią.





MES  
GALIME!

Kaip turėti stiprią  
valią, 4 žingsniai



**Pasižadėjimas:** sugalvoju tikslą ir jo siekiu

**Valdymas:** valdau savo emocijas, atsakau už jas

**Iššūkis:** susikaupi ir pasimokau iš visko

**Pasitikėjimas:** žinau, kad galiu padaryti



Mokytoja paaiškino, jog **PASIŽADĖJIMŲ** lengva laikytis pasitelkus stiprią valią. **PASIŽADĖJIMAS** reiškia, kad, sugalvojęs tikslą, stengiesi jį pasiekti.

Tikslas gali būti **bet kas**, ką norėtum pasiekti ateityje. Ar tai būtų rytoj, o gal kitą savaitę arba kitais metais.

Kai **sugalvojęs tikslą** jį pasieki, būni patenkintas ir didžiuojiesi savimi.



Keitē ir Džekas suvokē, jog  
**pasiēkti** tikslus  
ne visada lengva.



- Norint pasiekti tikslą, dažnai prireikia **laiko** ir įgūdžių.
- **Susikaupti** prie vienos užduoties kartais sunku.
- Gali **nusiminti** ar **tapti piktas** ir norėti nuleisti rankas.

Jie nori viskuo, ko išmoko, pasidalinti tik su tavimi!



# PASTABOS TĖVAMS

## Kas yra psichologinis atsparumas?

Psichologinis atsparumas\* – tai tvirtumas, geras santykis su aplinka, noras augti kaip asmenybei, pasitikėjimas, kad moku ir galiu būti su kitais žmonėmis. Psichologinis atsparumas daugybę metų ugdomas profesionaliajame sporte, kad būtų pasiekiami geresnių rezultatų, taip pat pritaikomas kasdienybėje.

Psichologinį atsparumą apibūdina keturi bruožai:

**Pasižadėjimas:** išsikeliu tikslus ir stengiuosi juos pasiekti

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

**Iššūkis:** esu pasiruošęs pasimokyti iš bet kurios situacijos

**Pasitikėjimas:** žinau, kad galiu pasiekti savo tikslą

Tyrimai rodo, kad psichologiškai atsparūs mokiniai egzaminus išlaiko iki 25 proc. geriau. Jie geriau miega, yra aktyvesni klasėje ir nori daugiau pasiekti. Taip pat jie lengviau pereina iš pradinės mokyklos į vidurinę, rečiau sulaukia patyčių ir nėra linkę į asocialų elgesį.

Psichologinis atsparumas yra lankstus asmenybės bruožas, jį galima nuolat lavinti. Galime neabejoti, kad vaikams, kaip ir mums, gyvenime teks patirti iššūkių ir laikytis duoto pažado. Šioje knygoje pateikti pavyzdžiai rodo, kaip pozityvus mąstymas ir šiek tiek motyvacijos padeda laikytis įsipareigojimų ir siekti geresnių rezultatų.

---

\* Plačiau: „Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviours in Others“, autoriai: Peter Clough ir Doug Strycharczyk.