

## KODĖL YRA SVARBU KALBĖTI APIE VAIKŲ EMOCIJAS?



Ikimokykliniame amžiuje vyksta sparti vaiko emocinė raida. Šiame tarpsnyje patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai jas kontroliuoti vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti mokykloje, rasti draugų ir net apskritai prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Jei vaikas neišmoka valdyti savo emocijų, vėliau

tai gali peraugti į rimtesnius sunkumus: atsirasti baimių, atsiskyrimo nuo tėvų nerimas, perdėtas drovumas ar, priešingai – priešgyniavimas, agresija.

### ***Ikimokyklinio amžiaus vaikų emocijų ypatumai***

Vaiko emocijų vystymasis labai susijęs su bendra vaiko raida (kalbos, mąstymo, taip pat – fizine). Visi raidos procesai vyksta vienu metu, todėl tarp jų praktiškai neįmanoma nubrėžti aiškios ribos.

Vienas ryškesnių pokyčių ikimokyklinio amžiaus vaiko emociniame gyvenime yra tai, kad jis save jau suvokia kaip atskirą asmenį. Tai lemia, kad vaikas pradeda patirti sudėtingesnes emocijas.

Artėjant link 5-6 metų amžiaus, jie gali savo emocijas įvardinti ir netgi pasakyti jų priežastis. Kaip emocijas pavadinti, ką jos reiškia ir kodėl kyla, vaikai išmoka iš aplinkinių, paprastai – iš tėvų. Kuo daugiau namuose yra kalbama apie emocijas, tuo greičiau tobulėja vaikų supratimas apie jas.

### ***Mokymasis kontroliuoti emocijas***

*Viena svarbiausių ikimokyklinio amžiaus vaikų užduočių yra išmokti valdyti savo emocijas.* Reiktų priminti, kad tai nėra tas pats, kas emocijų slopinimas ar ignoravimas.

Vaikams augant, lavėja jų kalba ir, užuot pasitelkę tiesioginę emocijų išraišką (pvz., ašaras ar spardymąsi), mažyliai gali pasakyti tėvams, ką jaučia. Patekę į situaciją, keliančią neigiamas emocijas (pvz., tėvai liepia eiti miegoti), vaikai imasi būdų, kaip tą padėtį pakeisti (mėgina perkalbėti tėvus, prašo, protestuoja). Kalba ir besivystantys kiti kognityviniai gebėjimai (loginis mąstymas, atmintis, brandesnė nervų sistema) suteikia vaikui daugiau galimybių sėkmingai reguliuoti savo emocijas.

## Kaip kurti vaiko emocinei raidai palankią aplinką?

Su emocijų reguliacijos raida yra susiję ir vaiką globojančių žmonių santykiai. Jei tėvai į vaiko emocijas reaguoja supratingai ir jautriai, jo emocijų savireguliacija vystosi sklandžiai. Sėkmingai vaiko emocinei raidai būtina, kad tėvai priimtų vaiko emocijas ir parodytų, kaip jas galima kontroliuoti. Ikimokykliniame amžiuje svarbu, kad vaikas išmoktų pats valdyti savo emocijas. Kaip tai padaryti?

**Jausti įvairias emocijas yra normalu** – tai svarbiausia mintis, kurią tėvai turėtų perduoti savo vaikams. Tai suteikia vaikui galimybę tyrinėti savo patyrimus, kokie jie bebūtų, ir geriau suprasti pačiam save.

**Jausmus galima išmokti atpažinti.** Vaikams kartais būna sunku suvokti, ką jie jaučia. Jie gali nežinoti, kad tam tikros veido išraiškos ir elgesys yra susijęs su konkrečiomis emocijomis. Siekiant išmokyti mažylis kūno kalbos, naudinga pasitelkti įvairius žaidimus. Pavyzdžiui, galima išvardinti vaikui svarbiausius jausmus (baimė, pyktis, liūdesys, džiaugsmas) ir paprašyti, kad jis apsimestų, kad jaučia vieną iš jų ir pan.



**Apie jausmus svarbu kalbėtis.** Vienas svarbiausių dalykų, kuriuos turėtų padaryti tėvai, tai tiesiog leisti vaikams kalbėti apie savo savijautą.

Kartais tėvai nori, kad vaikai visuomet jaustųsi tik gerai ir jiems sunku, jei mažylis yra nelaimingas. Ypač girdint vaiko sakomus dalykus apie save ar aplinkinius: „Aš tavęs nekenčiu!“, „Geriau jau

numirčiau“ ir t.t. Kai vaikai patiria stiprius jausmus, būtina juos išklaudyti. Svarbu suteikti galimybę pasipasakoti, išsiaiškinti, kodėl jie pyksta ar liūdi.

Pokalbiai apie jausmus ne visuomet pakeičia realią situaciją, tačiau išsikalbėjimas suteikia palengvėjimą. Tėvams pokalbis su vaiku yra galimybė suprasti, ką vaikas galvoja.

**Savo pačių emocijų parodymas.** Dar vienas būdas padėti vaikams suprasti emocijas ir išmokti jas kontroliuoti yra atskleisti savo pačių naudojamus emocijų valdymo būdus.

Galima pasakyti vaikui, kad šiandien jums liūdna ir ką jūs darote, kad jaustumėtės geriau: stebite lietu pro langą, einate pasivaikščioti, skaitote ar užsiimate kokia nors malonia veikla. Matydami, kaip jūs reaguojate į savo jausmus, vaikai gali išmokti, kaip elgtis tokioje situacijoje.

## Kaip padėti savo vaikui?

- Padėkite vaikams nuo mažens atpažinti ir suprasti jausmus – skaitykite knygeles, žaiskite žaidimus, įvardinant, kaip jaučiasi veikėjai.
- Mokykite vaikus atpažinti ir įvardyti savo jausmus, suprasti, ką jaučia kiti vaikai ir suaugusieji. Atsižvelkite į savo vaiko amžių – vaikai bręsta palaipsniui, tad iš trimečio neverta reikalauti tokios užuojautos ar moralinio sąmoningumo kaip iš ūgtelėjusio paauglio.
- Atkreipkite dėmesį, kokie ženklai (vaiko veido išraiška, povyza, žaidimo elementai, piešimo detalės) rodo, kad jis išgyvena stiprias neigiamas emocijas. Pasiūlykite konstruktyvų sprendimą – pasikalbėti, piešti arba padaryti „pertraukėlę“ ir užsiimti kita veikla.
- Pripažinkite vaiko emocijas, net jei jo elgesys jums nelabai patinka. Tarkim, kai vaikas suduoda jums, jis pyksta. Leiskite pykti, bet neleiskite muštis. Sustabdykite jį: „Suprantu, kad tu pyksti, bet muštis negalima. Pasikalbėkime, kodėl taip jautiesi“.
- Parodykite, kad suprantate, atpažįstate vaiko jausmus: „atrodai liūdnas“, „atrodai nusiminęs“. Jei vaikas sutiks, kad iš tiesų taip ir jaučiasi, kantriai išklausykite.
- Reaguodami į vaiko jausmus, venkite negatyvių vertinimų: „ar tau kada nors būna gerai?“, „na, kokios dar problemos?“ Tokie komentarai trukdo atvirai bendrauti. Vaikui peršama mintis, kad jis yra „geras“ tik tuomet, kai jam puikiai sekasi.
- Venkite moralizavimo („Kaip tu gali šitaip elgtis!“), pažeminimo („negaliu patikėti, kad tu taip pasielgei“), paskaitų skaitymo („aš jau ne kartą tau aiškinau...“), problemos sumenkinimo („nusiramink, viskas bus gerai“), nebūkite gelbėtojas („aš tuo pasirūpinsiu“). Geriausia, kantriai ir atidžiai išklausti vaiką, laiku pritariamai linktelėti galva. Atminkite, kad primygtinis klausinėjimas gali atitraukti vaiko dėmesį nuo problemos, ir jis nustos kalbėti apie savo jausmus.
- Spręskite iškilusią problemą, drauge su vaiku ieškokite išeities. Sugalvokite keletą galimų variantų ir išsirinkite konstruktyviausią sprendimą.
- Visuomet palikite galimybę atvirai pasikalbėti. Galite sakyti: „Gerai, kad pasakei, kas nutiko. Man rūpi, kaip tu jautiesi, ir jei norėsi pasikalbėti, gali drąsiai į mane kreiptis“.



**Kai jaučiuosi...**

**GERAS**

Noriu padėti kitiems,  
išklaudyti draugą, mylėti  
save - tai ir yra  
GERUMAS. Ir dar  
daugiau...

**Kai jaučiuosi...**

**MYLIMAS**

Būti mylimam – pats  
nuostabiausias jausmas.  
Tai suteikia saugumo,  
šilumos ir pojūtį, kad esi  
kitam brangus.

**Kai jaučiu...**

**PAVYDA**

Kartais pavydo jausmas  
gali pastūmėti tave krėsti  
kvailystes. Tačiau atmink,  
kad kiekvienas iš mūsų  
esam vieninteliai ir  
ypatingi. Ir tu toks esi!

**Kai jaučiuosi...**

**PIKTAS**

Kai esi labai PIKTAS, atrodo,  
kad greit susprogsi. Nieko  
blogo kartais pykti, kol  
neįskaudini kitų.

„Suprantu, kad tu pyksti, bet  
muštis negalima.“

**Kai jaučiuosi...**

**IŠSIGANDEŠ**

Kas nors gali bijoti, pavyzdžiui,  
pavojingų gyvūnų. Bet daugybė  
dalykų nėra tokie baisūs, kaip juos  
įsivaizduojame, ypač, kai apie savo  
baimes papasakojame kitiems ir  
drauge sugalvojame, kaip galime ją  
įveikti arba susidraugauti.



**Kai jaučiuosi...**

**LIŪDNAS**

Visiems būna liūdna.  
Liūdesį išgyvename vieni,  
uždarai. Tačiau pokalbis su  
artimuoju gali šiek tiek  
numaldyti šį jausmą.



**Kai jaučiuosi...**

**VIENIŠAS**

Dėl daugybės dalykų gali  
jaustis vienišas. Tai nėra  
malonu, tačiau prisimink,  
mes visi kartais taip  
jaučiamės.