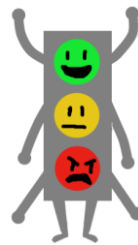


# Vaikų emocijos

## Kaip padėti vaikui?



Padėkite vaikams nuo mažens atpažinti, suprasti ir įvardyti jausmus – skaitykite knygeles, žaiskite judrius ir stalo žaidimus. Ypač naudingi vaidmenų žaidimai – pasakų imitavimas, lėlės.

Atkreipkite dėmesį, kokie ženklai (vaiko veido išraiška, žaidimo elementai, piešimo detalės) rodo, kad jis išgyvena stiprias neigiamas emocijas. Pasiūlykite 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 išklauskite.

Stebėkite vaiko kūno kalbą – kokie ženklai rodo, kaip jis jaučiasi. Stenkitės išklaudyti, ką vaikas pasakoja, kaip jis jaučiasi ir kodėl.

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 išklaudyti 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“.

*Per pirmus kelerius gyvenimo metus vaikai emocijų ugdymo srityje padaro didžiulę pažangą.*

*Gebėjimas jausti, yra įgimtas, bet atpažinti, ką jaučiame, išmokstame vaikystėje.*

*Augdamas vaikas sužino, kokie jausmai tam tikroje situacijoje yra tinkami („nieko keista, kad tau taip liūdna, kai mama išeina“), bei įgunda valdyti savo emocijas („matau, kad labai pyksti, bet muštis nedera“).*

