

Vaikų emocijos



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Mūsų emocinio gyvenimo šerdį sudaro šešios pagrindinės emocijos:

Laimė, baimė, liūdesys, pyktis, nuostaba, pasibjaurėjimas.

Jausmus galima išmokti atpažinti. Emocinio intelekto ugdymas prasideda nuo gebėjimo atpažinti emocijų išraiškas, po to mokomasi susieti emociją su veiksmu ir tik tada ją suvaldyti – priimti ir išgyventi neužgniaužiant, neišsigąstant jos. Kai jau vaikas geba tai padaryti, jis gali mokytis atpažinti ir kito žmogaus emocijas.

Jausti ir kalbėti apie įvairias emocijas yra normalu – tai mintis, kurią tėvai turėtų perduoti savo vaikams. Ikimokyklinio amžiaus vaikai turėtų mokėti įvardyti skirtingus jausmus, kad galėtų apie juos kalbėtis. Vienas svarbiausių dalykų, kuriuos turėtų padaryti tėvai, tai tiesiog leisti vaikams kalbėti apie savo savijautą, nes tai suteikia vaikui galimybę tyrinėti savo patyrimus, kokie jie bebūtų, ir geriau suprasti pačiam save.

Kaip mokytis atpažinti emocijas? Vaikams kartais būna sunku suvokti, ką jie jaučia, nes nežino, kad tam tikros veido išraiškos ir elgesys yra susijęs su konkrečiomis emocijomis. Siekiant išmokyti mažylis kūno kalbos, naudinga pasitelkti įvairius žaidimus. Pvz., galima išvardyti vaikui svarbiausius jausmus (baimė, pyktis, liūdesys, laimė) ir paprašyti, kad jis parodytų tam jausmui būdingą veido išraišką, abibūdintų savo savijautą, prisimintų kokioje situacijoje jautėsi panašiai (galima žaisti ir žiūrint į veidrodį). Skaitant pasakas ar žiūrint filmukus, galima paanalizuoti, kaip jaučiasi personažai, kokia jų kūno kalba.

Mintys ir jausmai. Emocijos nekyla automatiškai. Skirtingi žmonės dėl tų pačių dalykų gali jaustis kitaip. Emocijas nulemia tai, ką mes galvojame apie situaciją. Kai vaikai dėl ko nors jaučiasi blogai, paskatinkite juos į situaciją pažvelgti naujai, surasti gerąsias padėties puses. Tyrinėdamas savo poelgius ir mintis, vaikas supranta, kad kai kurie nuogaštavimai ar mintys yra nelogiški, nepagrįsti.

Savo pačių emocijų parodymas ir mokymasis jas kontroliuoti. Dar vienas būdas padėti vaikams suprasti emocijas ir išmokti jas kontroliuoti yra atskleisti savo pačių naudojamų emocijų valdymo būdus. Tėvai gali įvardinti savo pačių įvairius jausmus (kalte, liūdesį, gėdą, džiaugsmą ir t.t.) – tai leidžia vaikui žinoti, kad taip jaustis nėra nieko bloga. Galima pasakyti vaikui, kad šiandien jums liūdna ir ką jūs darote, kad jaustumėtes 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.