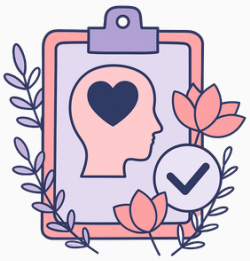
Vaiko emocinė sveikata - kaip padėti pažinti jausmus?

Vaikų smegenys vystosi labai gretai, tad jie itin greitai pastebi naujus dalykus, reaguoja ir priima sprendimus pasitelkdami savo emocijas.Tyrimų duomenimis emocinis intelektas turi įtakos gyvenimo sėkmei – kuo aukštesnis emocinis intelektas, tuo aukštesni gyvenimiški pasiekimai. Būtent dėl to emocijų atpažinimas ir supratimas yra esminė vaikų socialinio-emocinio ugdymo dalis, padedanti jaunai asmenybei formuotis harmoningai.



Skatinkite kalbėti apie emocijas ir tai ką jaučia

Sudarykite vaikui galimybes atvirai kalbėti apie savo jausmus, išgyvenimus, užduodami atvirus ir rimtus klausimus ir parodydami, jog jo jausmai yra išklausomi ir svarbūs.

Mokykite atpažinti ir įvardyti emocijas

Padėkite vaikui susieti konkrečią situaciją su patiriama emocija – pavyzdžiui: “Tu nusiminei, nes draugas nepasidalino saldainiais”. Emocijų įvardijimas padeda vaikui aiškiau suprasti savo jausmus. Taip pat galima skaityti emocijų knygutes, nagrinėti paveikslėlius, žaisti atpažinimo žaidimus, taip dar labiau gilinant vaiko supratimą.





Skatinkite tinkamas emocijų išraiškas

Vaikas turi suprasti, jog visos emocijos – tiek teigiamos, tiek neigiamos yra reikalingos, bet labai svarbu jas tinkamai išreikšti. Emocinis ir fizinis saugumas yra ypač svarbus, tad padėkite vaikui atrasti saugius būdus išreikšti pyktį, liūdesį ar nusivylimą.



Būkite emocinio ugdymo pavyzdys

Vaikas emocinių reakcijų ir jų išreiškimo mokosi stebėdamas suaugusius ir kitus vaikus. Todėl svarbu patiems mokėti tinkamai reaguoti, iškilusių konfliktų metu išlaikyti pagarbą, ramų kalbėjimo toną bei kūno kalbą.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Simona Kuizinaitė, pagal VšĮ “Vaikų ugdymas” teikiamą informaciją. simona.kuizinaite@sveikatos-biuras.lt, +37067684778.