Šviečiamoji medžiaga ugdytojams ir tėvams

Kaip mokyti savo vaikus suvokti, pažinti ir valdyti emocijas

Emocijos – tai paprasčiausi išgyvenimai (žemesnieji jausmai), kuriuos sukelia fiziologinių poreikių patenkinimas. Tai emocijos, susijusios su sotumo arba alkio, troškulio, šilumos ar šalčio, seksualiniais jutimais, skausmu ar kt. Emocijos yra pojūčių, kylančių iš organizmo vidaus arba aplinkos, išgyvenimas.

Psichologai teigia, kad visos emocijos yra geros ir reikalingos, tik kartais jas netinkamais būdais ištransliuojame į išorę, ypač, kai supykstame. Tokiais atvejais labai praverčia savitvarda, kurią treniruoti vertėtų jau vaikystėje. Vaikai, kurie geriau susidoroja su savo emocijomis, sėkmingiau kuria ryšius su aplinkiniais, lengviau susikaupia, susidoroja su kasdieninėmis stresinėmis situacijomis, mieliau dirba komandoje. Be to, jie atidesni ir kitų žmonių jausmams, tad yra rūpestingesni.

Kas ta savitvarda

Savitvarda – gebėjimas suvaldyti neigiamas emocijas, tokias kaip pyktis, nusivylimas, panika. Jis svarbus, nes moko spręsti konfliktus bei priimti sprendimus, kuriuose laimi abi pusės.

Kūdikis gimsta be savitvardos, iš jo ir negalime reikalauti gebėjimo kontroliuoti savo emocijų bei elgesio, tačiau vaikui augant, auga ir jo poreikiai, jis turi išmokti suprasti ne tik savo, bet ir kitų žmonių emocijas, jausmus, norus, poreikius. Dar laukia uždavinys išmokti dalintis, pralaimėti, susikaupti, atlikti užduotis, kurių atlikti visiškai nesinori – visa tai reikalauja savitvardos. Tačiau mokant šio svarbaus gebėjimo nereikėtų formuoti vaikui suvokimo, kad kylančių neigiamų emocijų reikia vengti ir jas slopinti. Pyktis – normali reakcija, kuri pati savaime nėra nei gera, nei bloga. Leiskite vaikui pykti, bet mokykite jį išreikšti socialiai priimtinais, nedestruktyviais būdais. Normalu, kad 2-3 metų vaikams dar sunku sutvardyti pyktį, įniršį ir ramūs bandymai jį suvaldyti gali būti neveiksnūs, tokiu atveju geriau vaiką tiesiog išnešti ar išvesti iš emociškai įtemptos situacijos. Tačiau vyresnius jau būtina skatinti verbalizuoti savo emocijas, apie jas kalbėti ir mokyti vietoje impulsyvaus elgesio, įžeidinėjimų, rėkimo ar daiktų svaidymo į kitus stabtelti, susitvardyti, nurimti ir tik po to reaguoti. Toks blaivus mąstymas kritinėse situacijose yra savitvardos dalis, padedanti vaikams dirbti komandoje, susidoroti su įtampa ir spręsti konfliktines situacijas.

Visų pirma – tėvų pavyzdys

Pats veiksmingiausias savitvardos mokymo metodas – tėvų pavyzdys. Vaikams svarbu pamatyti, kad ir tėvai gali pykti, bet neprarasti savitvardos. Vien tai, kad jūs kalbate apie tai, ieškote sprendimų, neliejate pykčio rėkdami, nenaudojate agresyvaus tono – jau yra svarbi ir veiksminga pamoka. Vienas didžiausių iššūkių tėvams – valdyti pyktį ir demonstruoti kantrybę, kai vaikai neklauso. Tuo metu kyla didelė pagunda pakelti balsą, trinktelti durimis, tačiau vaikai linkę kopijuoti tėvų elgesį, tad ir savo pyktį demonstruos lygiai taip pat, kaip ir suaugusieji – šauks, rėks supykę, elgsis agresyviai. Prasiveržus pykčiui vertėtų stabtelti, įkvėpti-iškvėpti ir nusiraminus, pagalvoti, kaip suvaldyti kaistančią atmosferą. Tokioje situacijoje reikėtų elgtis ir kalbėti ramiai, pabandyti suprasti ar išsiaiškinti vaiko pykčio priežastį, ramiu tonu pasakyti, kad jums pikta, kai vaikas taip elgiasi. Jei supykę susitvardysite – duosite gerą pamoką! Vaikas iš jūsų išmoks, kaip tinkamai valdyti pyktį. Jei pykčio nesuvaldėte ir užrėkėte ant vaiko ar pasakėte tai, dėl ko vėliau gailitės, taip pat neslėpkite kilusių jausmų, o atvirai prisipažinkite, kad taip reaguoti nederėjo, jūs klydote, atsiprašykite. Vaikai

taip pat išmoks prisipažinti klydę ir atsiprašyti. Taigi, jei norime, kad vaikai keistųsi, pirmiausia turime keistis patys ir tapti geru pavyzdžiu.

Savitvardos treniruotės

Kai tik vaikas išmoksta kalbėti, plėskite jo emocinį žodyną, mokykite suvokti savo emocijas bei situacijas, kuriose jos kilo. Kaip tai daryti? Kasdienėje buityje pastebėkite pasireiškiančias emocijas ir jas garsiai įvardinkite („Panašu, jog supykai, kad liepiau išjungti televizorių”), mokykite pastebėti kitų žmonių emocijas („Mergaitė liūdi… Kaip manai, kas jai galėjo nutikti“), padėkite vaikui atpažinti priežastis, kurios sukėlė tokią savijautą, (kitas vaikas atėmė žaislą, vaikas negauna to, ko nori). Tokioms emocijų atpažinimo praktikoms labai tinka kasdienė vakaro refleksija. Prieš miegą pasidalinkite dienos įspūdžiais, trumpai papasakokite, kaip praėjo diena, kartu su vaiku išskirkite keletą įvykių, kurie pralinksmino, nuliūdino, suteikė džiaugsmo ar sukėlė pyktį. Paklauskite, kaip jis elgėsi supykęs, aptarkite būdus, kaip reikėtų tokioje situacijoje elgtis.

Vaikui reikia priminti, kaip jam adekvačiai elgtis, kai ima pyktis, kaip jam išreikšti savo emocijas. Pasakykite, kad jis gali pykti, bet muštis negalima, geriau suspausti tvirtai kumštukus, patrepsėti, nupiešti ir suplėšyti savo pyktį. Tėvų palaikymas tokioje sunkioje emocijoje vaikui taip pat labai svarbus, žinojimas, kad jūs visada šalia ir mylite jį bet kokį – jam siunčia žinią, kad elgdamasis blogai jis netampa blogu žmogumi. Jei pyktis tampa nevaldomas, o zyzimas perauga į isteriją, pasiūlykite vaikui „minutės pertraukėlę”, galimybę nusiraminti savo kambaryje ar kitoje ramioje vietoje. Turite būti tvirti ir ramiai pasakyti, kad pokalbį tęsite tik vaikui nusiraminus. Pertraukėlė neturėtų būti ilga, pavyzdžiui ketverių metų vaikui nusiraminti turėtų užtekti 4 min. Vyresniam galite pasiūlyti pyktį iškvėpuoti. Gilus tolygus kvėpavimas – puikus pagalbininkas ne tik supykus, bet ir pakliuvus į stresinę situaciją. Kai vaikui pavyksta suvaldyti savo neigiamas emocijas, būtinai jį pagirkite, kaip ir visais atvejais, kai jis sutaria su kitais, dalijasi žaislais, sąžiningai žaidžia ir pagarbiai elgiasi su kitais.

Kad ir kaip būtų sunku, nepraraskite savitvardos, kai vaikas pyksta, nes tokia tėvų reakcija vaikui signalizuoja, kad savo pykčiu jis gali valdyti kitus (ypač kai kalba eina apie norų patenkinimą). Taip pat nesielkite agresyviai norėdami suvaldyti agresyvų elgesį, nesiūlykite vaikui slopinti savo pykčio, nes vėliau jis išsiverš daug stipriau arba vaikas nukreips pyktį į save. Nepalikite vaiko vieno karštoje situacijoje paliepę tiesiog baigti pykti ir niekada nesakykite – „tu blogas”. Vaikui tai skamba lyg nuosprendis, nemotyvuojantis ateityje ramiai spręsti keblių situacijų. Jei vaikas supras savo išgyvenimus, tai išmoks savitvardos, emocijų kontrolės ir deramo elgesio.

Šaltiniai:

S. Lesinskienė, V. Karalienė Emocinės raidos įtaka tolimesniam vaiko asmenybės vystymuisi Vilnius, 2008

https://lvjc.lt/projektas/kas-ta-savitvarda-kaip-mokyti-savo-vaikus-suvokti-pazinti-ir-valdyti-emocijas/

Parengė mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė