

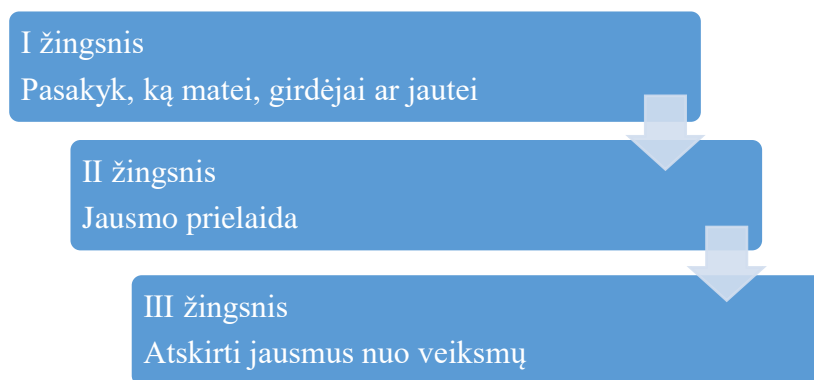
Kaip vaikus mokyti atskirti veiksmus nuo jausmų?

Norėdami būti atidūs vaikams, turime būti atidūs savo mintims, jausmams ir elgesiui. Šalia vaiko esantys suaugusieji tampa pavyzdžiu. Vaikas mokosi, kaip priimti savo jausmus, elgesio modelių, bendravimo taisyklių stebėdamas suaugusiuosius. Todėl mes dažnai savo bendravimo maniera (kartais ir gyvenimo scenarijumi) esame panašūs į artimuosius. Vadinasi, tapę suaugusiais turime ypač atidžiai bendrauti su vaikais.

Vaikai iki 12 metų save vertina taip, kaip juos vertina suaugusieji. Vadinasi, vaiko pasitikėjimas savimi šiame amžiuje ypač trapus. O pasitikėjimas savimi labai reikšmingas norint, kad vaikas pakeistų jam įprastą elgesį jam baimingose situacijose. Susiduriant su nemaloniais jausmais ypač sunku juos priimti.

3 žingsnių, kuri parodo vaikams, kad jie turi teisę jausti savo jausmus, tik kartais pasirenka netinkamą elgesį tiems jausmams išreikšti.

TRIJŲ ŽINGSNIŲ TECHNIKA



I žingsnis. Pasakykite, ką matėte, girdėjote ir jautėte stebėdami vaiką. („Kuomet tu rėkei ant Luko ir jį pastūmei – skambėjo tikrai piktai. Lukas nukrito ir nuliūdo.“)

II žingsnis. Padėkite vaikui suprasti, ką jis jautė. Išsakykite vaiko jausmų prielaidą ir priimkite jo savijautą. („Tikrai skaudu, kai praleidi daug laiko ką nors darydamas, o kitas ateina ir sugadina. Manau, tu jauteisi įskaudintas.“)

III žingsnis. Mokyti vaiką atskirti veiksmus nuo jausmų. Jausti visi turime teisę, tačiau kartais pasirenkame netinkamą elgesį. („Normalu jaustis įskaudintam, bet negerai stumdyti brolių.“)

Kiti žingsniai būtų kaip mokyti vaiką, kaip reikia elgtis, apibūdinant ir skatinant priimtinesnius emocijų reiškimo būdus, priversti vaiką ieškoti „praktinių“ išeičių, kurios išprovokavo tokius jausmus („Kur galėtum pabaigti darbelį, kad Lukas jo nepasiektų?“)

Šie žingsniai padės ne vien mums tinkamai reaguoti į vaiko veiksmus bei priimti jo išgyvenimus, bet ir mokys patį vaiką pažinti, suprasti bei reguliuoti savo emocijas. Po konfliktinės situacijos kitų galimų sprendimų aptarimas didins tikimybę, kad ateityje vaikas pasirinktų tinkamesnes elgesio formas. Be to, žingsnių taikymas paprastesnėse kasdieninėse situacijose pravers ir ateityje, susidūrus su sudėtingesniais išgyvenimais, intensyvesnėmis emocijomis.

Svarbu mokyti vaiką atpažinti jausmus, juos skirti nuo veiksmų, bet vien to nepakanka, kad vaikas pasitikėtų savimi. Dar viena pasitikėjimo savimi sudedamoji dalis – vaiko padrąšinimas. Padrąšinimas yra būtinas, kad vaikas labiau tikėtų savo sėkme ir drąsiau bandytų naujas elgesio formas.

Parengė mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė

Šaltinis: L. Cirtautienė, G. Meslinienė Žaidžiu jausmus Kaunas, 2012