KAUNO LOPŠELIS

DARŽELIS „LIEPAITĖ“

„Mažų vaikų emocijos – mįslė, kurią svarbu įminti visiems tėvams”

(informacija tėvams)

Kaunas

2020-07

Kasdien kiekvienas mūsų išgyvena visą paletę įvairių jausmų. Jie kaip antspaudai lieka vidiniame pasaulyje ir dar kurį laiką kartu su savimi juos nešiojame. Vaikų emocijos dažnai dar stipresnės, tiesa, greičiau besikeičiančios. Kokius jausmus gyvenimas sukelia vaikams ir kaip suaugusieji turėtų į juos reaguoti – nuolatinė diskusijų tema. Kokia tėvų reakcija yra tinkama ir kokia trikdanti mažą žmogų bei kaip suvokti vaikų reiškiamas emocijas – dažni, tėvus kamuojantys klausimai?

Vaikų emocijoms reikia mūsų dėmesio

Emocinio intelekto nauda jau nebekvestionuojama, ir vis daugiau kalbama apie tai, kad svarbu šį intelektą lavinti ir ugdyti kuo anksčiau. Vieno iš emocinio intelekto tyrėjų ir pradininkų D. Golemano tyrimai patvirtina, kad nuo mažens ugdomas vaikų emocinis intelektas ateityje leidžia lengviau suprasti savo ir kitų emocijas, nusiraminti ir rasti sprendimus patiems pykčiui įveikti. Gebėdami valdyti savo emocijas vaikai tampa atsakingesni, rūpestingesni, didėja jų empatija kitiems, pasitikėjimas savimi ir pozityvus mąstymas, pavyksta geriau bendradarbiauti ir kurti santykius su kitais vaikais.
„Bendravimo modelį bei gebėjimą reikšti emocijas ir jas priimti vaikai atsineša iš namų, tėvai yra tas pavyzdys, kaip tvarkytis su pykčiu, liūdesiu ar dideliu džiaugsmu.

Kaip ugdome vaikų emocijas

Vaikų iki trejų metų emocijos būna labai stiprios, nes jie tiesiog dar nemoka tinkamai jų išreikšti. Tuomet aplinkinių dėmesį jis siekia atkreipti kitais, jam jau žinomais būdais – pradeda verkti, šaukti, gali kristi ant žemės, spardytis, mėtyti daiktus. Pykčio protrūkių pikas – iki ketverių metų. Kai vaikas ūgteli, išmoksta geriau kalbėti, išsakyti, kaip jaučiasi (nenoriu, skauda ir pan.) ir reakcijos tampa ne tokios stiprios. Tėvų vaidmuo – emocijoms nurimus aiškinti, kalbėti ir daug kartų kartoti. Pavyzdžiui, jei vaikas mušasi ar kandžiojasi, svarbu paaiškinti, kad tai sukelia skausmą ir nemalonius jausmus, jam suprantama kalba pateikti argumentus, kodėl taip elgtis nevalia. Pokalbiai šeimoje moko vaikus socialinio komunikavimo, lemia tam tikrus bendravimo modelius. Jei šeimoje vyrauja pagarba, mandagus bendravimas, visų narių nuomonės yra svarbios, visi išklausomi – tokį bendravimą vaikas demonstruos ir komunikuodamas su bendraamžiais. Svarbu, kad pykčio protrūkio metu patys tėveliai išliktų ramūs ir kantrūs, nepratrūktų, o padėtų vaikui išgyventi patiriamą emociją: kantriai išlaukti glostant ar apsikabinus, tiesiog pabūti su vaiku, kol jis nurims ir tik tada kalbėtis apie tai kas įvyko. Vaikui nurimus pasiūlykite ką nors kartu nuveikti ar pažaisti. Taip parodysite, kad kai vaikas ramus, jūs galite nuveikti daug įdomių dalykų.

Kaip interpretuoti vaikų emocijas?

„Gimus vaikui ir daug laiko praleidžiant kartu (iki 3 m. buvimas kartu ypač reikšmingas) atsiranda gana stipri intuicija, ką vienokia ar kitokia kūno kalba vaikas nori pasakyti. Turint atsakymą visuomet svarbu jį vaikui įgarsinti („Pyksti, nes trūksta manęs“, „Esi nelaimingas, kad negali pasiekti žaisliuko“). Girdėdamas ir matydamas, kokios emocijos kaip atrodo ir ką reiškia, vaikas po truputį ugdosi emocinį intelektą. O jei nežinote, kokią emociją vaikas demonstruoja, kantriai ir kartu su juo kalbėdamiesi ieškokite atsakymo, švelniai klauskite mažylio, kas jam nutiko ir klausykitės atsakymo. Jei tokioje situacijoje pyksite ir nerimausite – vaiko atsakymui vietos nebeliks“, – teigia psichologai.

Vaikų emocijos prieš tėvų kantrybę – kaip išlikti kantriam?

„Branda, treniruotės, pagalba, gilus kvėpavimas ir vanduo (atsigerti, apsišlakstyti skruostus, kaktą, nusiprausti po dušu) – tai keli dalykai, kurie padeda auginant vaikus. Tėvai turi rasti laiko ir norėti ugdyti savo kantrybę ir augti kartu su vaiku – tuomet galima kalbėti ir apie kokybišką kito žmogaus auklėjimą bei ugdymą. Mes turime tikėti tėvų galimybėmis ir galia su meile. Jei vaikas rodo intensyvias nemalonias emocijas, vadinasi atėjo laikas tvirtam, stipriam mylinčiam apkabinimui („meškos glėbiui“), nes jam vienam atrasti pusiausvyrą per sunku. Vaikui reikalinga atrama, nes jam pasaulis ir jame esančios situacijos – didžiulis neaprėpiamas vandenynas, kurį apibrėžti gali išmintingai vairuojantis ir parodantis vaiko stiprybes ir galimybes kapitonas“, – pataria psichologė A. Blandė.

www.familyacademy.lt.