

JAUSMŲ KNYGELĖS

Visų knygelių pagrindinis veikėjas baltas triušelis, kurį knygelių viršelyje galime paliesti ir pajusti jo kailiuko švelnumą. Tad, įveiksinamas labai svarbus vaiko raidai, lietimų pojūtis. Kiekvienos knygelės pabaigoje randame 6 triušelio atvaizdėlius, išreiškiančius kokią nors emociją (šypsėnėlė), taip pat tituluotų psichologų bei filosofų komentarus.

1. **„KAI MYLIU“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Kai vaikas jaučia meilę, jis patiria ypatingą prierašumo, šilumos ir saugumo jausmą. Tėvai klysta, išreikšdami meilę dovanojamais daiktais, skanėstais, palepinimais. Vaikas norėtų tik praleisti laiką kartu. Apkabindami, nusišypsodami, paskatindami, išlikdami kantrūs ir ramūs, mes rodome savo meilę vaikui. Kai vaikas jaučiasi mylimas, jis išsiugdo sveiką savigarbą, geba mylėti ir drąsiai tyrinėja kitus.

2. **„KAI SUPYKSTU“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Sveika savivertė padeda nuslopinti pykčio ir savigynos poreikį. Pyktis yra viena sunkiausiai valdomų emocijų. Svarbu paaiškinti vaikui, kad šis jausmas yra normalus ir, kad visi kartais supykstame. Suteikdami vaikams galimybę išsipasakoti, leidžiate jiems pasijusti vertinamiems ir paskatinate tinkamu būdu išlieti susikaupusias emocijas. Tai padeda ugdyti pasitikėjimą, jausmų kontrolę.

3. **„KAI IŠSIGASTU“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Sveika savivertė sumažina nerimą. Vaikų vaizduotė labai laki, todėl jie bijo daugybės dalykų: vorų, tamsos, griaustinio, šuns...Išklausydami, kas juos gąsdina, padėsite jiems jaustis vertinamiems. Išsigandę jie neslėps ir nesidrovės savo jausmų. Kalbėdamiesi su vaikais apie baimes, ugdome jų pasitikėjimą savimi, padedame pakelti nemalonumus. Juk net baisiausias jausmas tikrai praeis.

4. **„KAI JAUČIU PAVYDĄ“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Normalu, jei vaikas kartais pavydi. Tuo išreiškiama baimė ir netikrumas būti prasčiau vertinamam nei kiti. Galima pavydėti draugų, žaislų, galimybių... Padėkite vaikui įveikti šį neigiamą jausmą mokydami jį mylėti ir vertinti save nepriklausomai nuo to, ką jis turi ir ką geba. Jei vaiko savivertė sveika, jis mažiau save lygina su kitais. Žaiskite kartu su vaiku, kalbėkitės ir jis pasijus vertingas ir svarbus.

5. **„KAI JAUČIUOSI GERAS“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Sveika savivertė padeda vaikui būti geru. Gerumas – tarsi spinduliai, sušildantys aplinkinius, ypač tuos, kurie liūdi ir jaučiasi vieniši. Begalė būdų mokant vaiką gerai elgtis, padedant suprasti kaip labai tai svarbu. Artimųjų gerai vertinamas vaikas jaučiasi gerai ir pats nori dalintis gerumu. Pvz. rūpintis mažesniais vaikais, gyvūnėliais. Toks vaikas ne tik mokosi atsirinkti tai kas svarbiausia, auga kaip asmenybė, bet ir pats kuria draugiškesnį pasaulį.

6. **„KAI JAUČIUOSI VIENIŠAS“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Savivertė padeda lengviau susidoroti su užklupusiu vienišumo jausmu. Paaiškinkite vaikui, kad nerasi nei vieno žmogaus, kuris visą laiką jaustųsi tik gerai. Nemalonūs jausmai galiausiai praeina. Kai vaikas pasitiki savimi ir moka suvaldyti slogias emocijas, užplūdusi vienišumo jausmą jis sugeba priimti kaip naudingą pabuvimą vienam.

7. **„KAI JAUDINUOSI“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Kai jaudinamės, mūsų smegenys siunčia signalą kūnui kovoti arba bėgti ir sukelia nemalonius simptomus. Fiziniai simptomai gali gąsdinti, kita vertus, jie yra normalūs ir reikalingi bandant susitelkti. Paraginkite vaiką giliai ir lėtai įkvėpti, atsigerti vandens. Kalbėkitės, paaiškinkite, kad jaudintis yra natūralu. Aptarkite situaciją, ramiai į ją reaguokite.

8. **„KAI MAN LIŪDNA“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Ir vėl, tik savivertė padeda susidoroti su liūdesiu. Liūdinti gali daugybė dalykų: tėvų skyrybos, nesutarimai, barniai, artimojo netektis, liga...Tėvų meilė padeda vaikams jaustis vertinamiems, skatina pozityviai žvelgti į gyvenimą. Kai vaikai geba atpažinti jaučiantys liūdesį ir suvokti, kokios negandos jį sukėlė, jie ugdomi pasitikėjimą, padedantį išverti sunkumus, suvaldyti liūdesį ir žengti pirmyn.

9. **„KAI NUSIVILIU“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Gyvenimo sunkumai vaikui nebus tokie sudėtingi, jei padėsite jam susidoroti su nusivylimo jausmu. Vaikai turi žinoti, jog visi kartais nusivilia. Drąsinkite vaiką išreikšti savo jausmus ir pasikalbėkite apie tai. Papasakokite apie savo nusivylimus ir kaip juos įveikėte. Padėdami vaikui įveikti nusivylimą, ugdote jo psichologinį atsparumą, pasitikėjimą ir gebėjimą valdyti jausmus.

10. **„KAI JAUČIUOSI LAIMINGAS“**. Tracy Moroney (Baltų lankų vadovėliai, 2019).

Laimingi vaikai spontaniškai juokiasi, juokauja, linksminasi, kūrybiškai žaidžia. Kuo daugiau laiko vaikas praleidžia vienodu su artimu suaugusiuoju, tuo labiau jis ima vertinti

save, tampa švelnesnis, lengviau bendraujantis ir empatiškas. Laimingi vaikai pasitiki savimi, susidoroja su sunkumais, jaučiasi saugūs ir atvira širdimi priima pasaulio teikiamas galimybes.

Kaip matome, knygelėse tik trys emocijos atskleidžia pozityvias, šviesiąsias. Suprantama, negatyvas visada reikalauja daugiau darbo ir dėmesio, yra užvaldęs visuotinį dėmesį bei sklaidą. Tačiau skleidami šviesą, t.y. laimės stovį, mes galime labai padėti vaikų emocinei gerovei. Patikėkite, laimės būseną galima išsiugdyti, tai realu, būtina ir siektina.

Su geriausiai linkėjimais,

Inesa Paliulytė, meninio ugdymo mokytoja, aktorė, režisierė