

Ar atpažįstame vaiko liūdesį?



Paveikslukas iš : <https://www.wallpaperflare.com/children-blue-sad-rain-cartoon-red-one-person-full-length-wallpaper-csnbo>

Nei vienas, neišvengiame liūdesio, nei vaikai, nei suaugę. Vaikų liūdesys yra dažnesnis nei mes manome, todėl svarbu jį atpažinti ir būti šalia, kai mūsų reikės. Nėra kvailų priežasčių liūdėti. Liūdesys kaip ir visos kitos emocijas turi savo paskirtį. Ne visada šis jausmas ateina laiku, dėl to kartai, kurį laiką apsimesti, kad jo neįaučiame, nėra nieko blogo. Svarbiausia, kad tuomet, kai pasijusite saugūs, jį priimtumėte. Lygiai taip pat priimtumėte ir savo vaiko liūdesį, neignorudami, nenuvertindami, nbandydami pralinksminti ar priverti pasijusti „greičiau geriau“.

Dėl ko liūdi vaikai?

- Dėl artimojo mirties
- Dėl augintinio mirties ar praradimo
- Tėvų skyrybų
- Šeimos sudėties pasikeitimo
- Persikraustymo
- Vieno iš tėvų išvykimo ilgesniam laikui
- Tėvų darbo pasikeitimo, kai jie matomi rečiau
- Smurto šeimoje
- Prievartos ar nepriežiūros
- Skurdo
- Artimųjų piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis
- Šeimos nario įkalinimo
- Ligos
- Patyčių

Kaip pasireiškia vaikų liūdesys?

Kaip ir suaugę vaikai liūdesį gali reikšti skirtingai. Vaikai emocijas išreiškia pakitusiu elgesiu ir kūnu pojūčiais. Vienu atveju vaikas gali atrodyti lėtesnis, sulysęs, apatiškas, mieguistas, abejingas, nekalbus, nenorėti valgyti, dažnai be priežasties verkti. Kitu atveju kaip tik gali valgyti daug, daug nerimauti, nenorėti miegoti, daug kalbėti. Suaugusių pareiga ir atsakomybė pastebėti pakitusį vaiko elgesį, suprasti dėl ko šis elgesys pakito ir padėti vaikui suprasti, išgyventi kylančią emociją.

Kaip padėti vaikui įveikti liūdesį?

Kai pastebite pakitusį vaiko elgesį pirmiausia paklauskite kaip jis jaučiasi. 5-6 m. vaikas jau turėtų gebėti įvardinti jausmą, tačiau natūralu, kad jis gali nežinoti, nesuprasti, nemokėti paaiškinti kaip jaučiasi. Jei vaikas atpažįsta liūdesį, puiku. Jei ne, nieko baisaus. Jis dar išmoks pažinti savo jausmus. Bet kuriuo atveju svarbu, kad suaugęs būtų šalia, kai vaiką užplūsta nemalonūs jausmai ir jam reikia paguodos, bei palaikymo. Svarbu, kad vaikas jaustųsi saugus, priimtas, kad jo jausmas nebūtų nuvertintas, kad iš jo nepasišaipytumėte.

Kas padėtų vaikui išmokti atpažinti savo liūdesį?

Tai suaugusių gebėjimas atpažinti savąjį liūdesį ir jį įvardinti. Gebėjimas kalbėtis su vaiku įvardinant savo jausmus: „aš nuliūdau, kai močiutė išvyko“ ar „aš nuliūdau, kai man nepasisekė atlikti užduoties“ ir pan. Vaikai mokosi iš jūsų, iš jūsų elgesio, iš jūsų pavyzdžio. Kai liūdesį priimsite, išgyvensite, palengva jis ir išeis, užleisdamas vietą kitam jausmui. Atpažinkite, pastebėkite ir priimkite vaiko liūdesį. Būkite šalia, kai jūsų vaikui reikia, tuomet jis augs saugus, pasitikintis savimi ir gebantis suvaldyti liūdesį.

Pagal spaudą parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Dovilė Česonytė