

EMOCIJŲ VALDYMO "ĮRANKIŲ" ATMINTINĖ



Jausmų pripažinimas ŽODŽIAIS

Kai jūsų vaikas pasakys kažką neigiamo ar jus erzinančio, pabandykite atlikti šiuos žingsnelius:

Sukaskite dantis ir atsispirkite norui iš karto prieštarauti.

Pagalvokite apie emociją, kurią jis jaučia.

Įvardinkite emociją.

pvz. "Tu labai laukei kada žaisime šį žaidimą. Kaip apmaudu...".

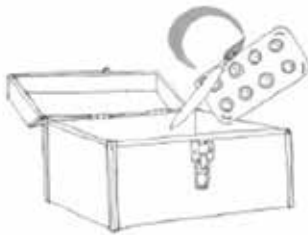
pvz. "Tave tai labai supykėdė, kad net žaislus išmėtei po visą kambarį".



Jausmų pripažinimas RAŠTU

Norų užrašymas į vaiko "norų sąrašą", kai negalime kažko vaikui nupirkti ar pan., yra dar vienas būdas išvengti vaiko pykčio. Kai vaiko jausmai pripažinti, vaikui tai padeda susitaikyti su tuo, kad ne visada gali gauti tai, ko nori.

pvz. "O ne! Mes nebeturim reikiamų produktų! Eime, sudarykime norimų produktų sąrašą". „Ar tu tikrai nori šio Lego žaidimo. Įtraukime jį į tavo norų sąrašą“. Esmė tame, kad vaikas pamatys, kad jo tėvams svarbu kaip jis jaučiasi ir tai ko jis trokšta. Tai padeda išsiugdyti svarbų įgūdį – pasitenkinimo atidėjimą.



Jausmų pripažinimas naudojant MENĄ

Kartais neužtenka žodžių ar rašymo, kad išreikšti stiprius jausmus. Tuomet galima pabandyti tai padaryti naudojant meną.

„Tu atrodei liūdnas“ (Nupieškite veiduką su didelėmis ašaromis arba tiesiog vaikui pasiūlykite pieštuką, tegul pats piešia...).

„Tu toks supykęs!“ (Nupieškite piktas linijas arba suplėšykite/suglamžykite popieriaus lapą ir pan.).



Duokite valią FANTAZIJAI, kai neįmanoma kažko turėti realybėje

Kartais vaikai nori to, ko neįmanoma turėti. Paprastai mūsų pirmasis impulsas yra paaiškinti vaikui, kodėl tai yra neįmanoma. Vaiko emocinis distresas vargiai gali būti nuraminamas loginiu paaiškinimu. Puikus įrankis tokiose situacijose yra vaizduotė, t.y. pafantazuoti kaip norėtumėte kad būtų. Paskatinkite vaikus fantazuoti taip pat.

pvz. „Aš norėčiau, kad mes turėtumėm dar milijoną valandų žaidimui ir ...“.



Jausmų pripažinimas (beveik) TYLIU DĖMESIU

Dovana, kurią galime duoti vaikams, tai leisti procesui vykti, nešokinėjant aplinkui su savo patarimais, klausimais ar kritikavimu. Svarbiausia, paskirti vaikui visą savo dėmesį ir pasitikėti juo, kad jam pavyks. Klausydami ir tylėdami, ar išleisdami tik nežymų pritariamąjį garsą, mes galime padėti vaikui rasti kelią į jų pačių jausmus.

pvz. „Oh“, „Mmmm“, „Oho“...