

KAIP PADĖTI VAIKUI PAŽINTI EMOCIJAS?



Vaikystėje įgyti gebėjimai atpažinti ir kontroliuoti emocijas lemia vaiko elgesį tolesniame jo gyvenime. Vaikai, kurie išmoksta atpažinti ir išreikšti emocijas socialiai priimtinais būdais pasižymi:

- Empatija ir globa.
- Geriau sekasi mokykloje ir kitose veiklose.
- Turi artimesnius draugystės ryšius.
- Pasižymi geresne psichine sveikata ir bendra savijauta.
- Turi mažiau elgesio problemų.
- Išvystytu psichologiniu atsparumu ir geresniais socialiniais įgūdžiais.
- Jaučiasi labiau kompetentingi, pajėgesni, labiau pasitiki savimi.

Taigi, kaip galime lavinti emocinius įgūdžius, kad vaikas kuo anksčiau savo gyvenime išmoktų atpažinti ir įvardinti savo emocijas.

- **Stebėkite vaiką** – kartais gali būti sunku atpažinti jausmus. Atkreipkite dėmesį į vaiko kūno kalbą, klausykite ką vaikas sako ir stebėkite jo elgesį. Bandykite suvokti kaip jis gali jaustis. Tik taip Jūs galėsite vaikui padėti atpažinti, išreikšti ir geriau kontroliuoti savo jausmus.
- **Už kiekvieno elgesio slypi jausmas** – stenkitės suprasti to elgesio prasmę ir už jo slypintį jausmą. **TYRINĖKITE**. Tada Jūs galėsite padėti vaikui išreikšti tą jausmą, kuris lemia jo tam tikrą elgesį.
- **Pavadinkite jausmą** – padėkite vaikui įvardinti savo jausmus. Jausmų įvardijimas yra pirmasis žingsnis, padedant vaikams išmokti juos atpažinti. Taip vaikas išsiugdys emocinį žodyną, todėl galės kalbėti apie savo jausmus.
- **Atpažinkite kitų žmonių jausmus** – tai suteikia daug galimybių pažinti jausmus. Jūs galite paklausti vaiko kaip jaučiasi kiti žmonės. Įvairūs filmukai, paveikslukai, žaidimai, knygos yra puikus būdas mokytis atpažinti, aptarti kitų žmonių jausmus per veido išraiškas.
- **Būkite pavyzdžiu** – vaikai sužino apie jausmus ir kaip juos išreikšti stebėdami Jus pačius. Pats pasidalinkite su vaiku, kaip Jūs pats jaučiatės skirtingose situacijose ir kaip Jūs elgiatės su tais jausmais.
- **Paskatinkite ir pagirkite vaikus**, kai jie kalba apie savo jausmus ir juos išreiškia tinkamais būdais. Tai ne tik parodo, kad jausmai yra normali gyvenimo dalis, bet ir sustiprina elgesį, kas lemia jo pasikartojimą.
- **Išbūkite su vaiko jausmais** – būkite šalia vaiko, kai jį apima stiprūs jausmai. Padėkite vaikui juos atpažinti ir išreikšti, kad jie būtų išgirsti. Jeigu jausmai yra atmetami, ignoruojami, jie visada yra išreiškiami netinkamu elgesiu.

Ikimokyklinukams, kad geriau pažintų emocijas, sukūriau užduotėles ON LINE:

<https://wordwall.net/resource/1348954> ir <https://wordwall.net/resource/1349411> . Sėkmės!!!

Parengė psichologė Ugnė Kundrotienė pagal <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/helping-kids-identify-and-express-feelings>; E. Gudeliene "Atpažink jausmus".