Straipsnis iš www.ikimokyklinis.lt
Kaip padėti ikimokyklinio amžiaus vaikui suprasti ir išsakyti savo emocijas

2015-11-06

Deborah Farmer Kris

> *Baisieji dveji metai... Trejų metų krizė... Atsikalbinėjantis keturmetis... Kiekvienas amžiaus tarpsnis atneša savo sunkumų ir nusivylimų – o tuo pačiu ir primena, kad maži vaikai dar nėra išmokę valdyti savo emocijų. Nelaukdami, kol jie tiesiog „išaugs“ vieną ar kitą etapą, šiame ankstyvajame vaiko amžiuje galite vystyti jo emocinio raštingumo įgūdžius, ir tai suteiks ne tik akivaizdžią tiesioginę, bet ir ilgalaikę naudą.*
> “

Vis dažniau moksliniais tyrimais patvirtinama, kad emocinio raštingumo ugdymas ankstyvajame amžiuje yra labai veiksmingas. Anot daugybės tyrimų, ikimokyklinio amžiaus vaikai, dalyvaujantys socialinių-emocinių įgūdžių programose, rečiau demonstruoja agresiją ir nerimą ir geriau sprendžia socialines problemas. Žinoma, toks rezultatas turi didelės naudos formuojant taikią aplinką darželyje, tokių įgūdžių tobulinimo nauda perkeliama ir už ikimokyklinio ugdymo ribų: visuomeninis elgesys ankstyvoje vaikystėje yra glaudžiai susijęs su būsimos akademinės veiklos rezultatais ir psichikos sveikata. Kitaip tariant, kai vaikai išmoksta, kaip save nuraminti, kaip kalbinėmis priemonėmis išreikšti savo jausmus ir elgtis su kitais gerai, jie pasikloja pamatus savo sėkmei ir sveikatai ateityje.

Net ir neturėdami formalios ugdymo programos, tėvai ir ankstyvojo ugdymo pedagogai gali ženkliai paskatinti jaunų vaikų emocinį raštingumą.

Ką gali padaryti tėvai ir mokytojai

1. Įvardyti emocijas

Reflektyvus klausymasis yra veiksmingo konsultavimo atributas. Terapeutai klausosi pacientų, o tuomet reflektuoja, ką išgirdę, taip sustiprindami pacientų savivoką. Lopšelio amžiaus vaikų ir ikimokyklinukų kalbos įgūdžiai dar gana riboti, todėl tėvai ir mokytojai gali „klausytis“ jų elgesio – tebūnie tai rėkimas, stumdymasis, verkimas ar pasitraukimas į kamputį – reflektuokite ir padėkite jiems įsivardyti tai, ką jie jaučia. Pavyzdžiui:

- „Tu piktas! Tavo mažylis brolis suplėšė tavo nuotrauką, ir esi PIKTAS“
- „Tau liūdna. Močiutė išvažiavo, nors tu ir nenorėjai. Tau baisiai liūdna“
- „Jautiesi laiminga! Turi didelį balioną ir straksi kaip patrakusi, nes esi labai laiminga!“

Vaikams augant, turtinkite ir jų žodyną, pasinaudodami ta pačia strategija įvesdami į jų kalbą jausmų atspalvius ir plėsdami emocinę leksiką: „Kalbi lyg būtum labai *nusivylęs*. Tavo bokštas nukrito, o tu taip sunkiai dirbai, kad jį pastatytum! Tai tikrai labai *nuvilia*.“ Arba: „Atrodai *apstulbusi*. Tas perkūnas buvo tikrai stiprus, ir jis tave labai *išgąsdino*.“

2. Normalizuoti emocijas

Emocijos neturėtų būti skirstomos į geras ir blogas. Net jei stiprios emocijos gali išgąsdinti arba sukrėsti vaikus, normalizuodami jų atsaką į dirgiklius – padėdami jiems suprasti ir pamatyti, kad kiekvienas žmogus kartais jaučia pyktį, liūdesį ar baimę – galite juos nuraminti ir padėti jiems susikurti savo perspektyvą.

Vaikui nurimus, grįžkite atgal ir trumpai apibendrinkite tai, kas atsitiko, įvardydami ir tai, kaip vaikas jautėsi. Tuomet priminkite vaikui, kad kiekvienas – įskaitant ir jus pačią – taip kartais jaučiasi. Pavyzdžiui: „Kai močiutė šįryt išvažiavo, jauteisi labai liūdnas. Spardeisi ir verkei. Norėjai, kad močiutė liktų žaisti su tavim. Kiekvienas kartais jaučiasi liūdnas. Man taip pat buvo liūdna, kai močiutė išvažiavo. Man patinka su ja kalbėtis ir klausytis, kaip ji skaito tau knygą. Liūdna, kai žmonės turi atsisveikinti. Ar nori paskambinti jai rytoj pasikalbėti arba nupiešti jai paveikslėlį?“

Beje, nenustebkite, jei vaikas vis prašys pasakoti istoriją apie tai, kaip jūs „kartą supykote ant kažko“. Toks kartojimas turi savo privalumų: kai emocijas iššaukianti situacija jau saugiai likusi praeityje, kartu su savo vaiku galite ją naudoti kaip atskaitos tašką, susidurdami su dirgikliais ateityje.

3. Parengti strategijas

Tam tikru momentu beveik kiekvienas mūsų suvokiame, kad įniršti jau beveik susitvarkius su situacija nėra pats protingiausias pasirinkimas, tačiau tai nereiškia, kad mes patys neturime teisės jaustis nusivylę, kai vėluojame ir dar įstringame eismo kamštyje. Ne visada galime kontroliuoti, kaip jaučiamės, tačiau galime kontroliuoti, kaip savo emocijas išreiškiame.

Galite pagelbėti vaikams susikurti paprastas ir lengvai įsimenamas jausmų suvaldymo strategijas. Jei vaikas stengiasi susidoroti su konkrečiu agresyvaus elgesio protrūkiu, padėkite jam žodžiais išreikšti tai, ko jis negali daryti, ir įvardyti tai, ką gali. Pavyzdžiui, „Kai supykstu, negaliu skriausti savo brolio, bet galiu trypti kojomis arba stipriai spausti kamuolį.“ Be to, galite sukurti ryšį tarp nuotaikos ir sveikos mitybos, mankštos, ir miego: „Kartais, kai jaučiuosi nusivylęs, suvalgau sveiką užkandį arba prigulu prisnūsti – tai man padeda jaustis geriau.“

4. „Skaityti“ iliustracijas

Tyrimais įrodyta, kad grožinės literatūros skaitymas skatina empatiją. Jauniausiems skaitytojams skirtos iliustracijų knygelės – tai papildoma priemonė mokyti juos emocinius raštingumo. Juk paveikslėliai gali tapti vaizdinio konteksto užuominomis. Kai skaitant istoriją, joje atsitinka laimingas, baisus ar nuviliantis įvykis, sustokite ir panagrinėkite paveikslėlį kartu. „Pažiūrėk į ją – kaip tavo manymu ji jaučiasi dabar?“ Išnagrinėkite personažo veido išraišką, stovėseną ir tai, ką jie veikia. Tą pačią techniką galite naudoti ir žiūrėdami vaizdo filmus ar kitus įrašus.

5. Lavinti dėmesingumą ir įsisąmoninimą

Dėmesingumo ir įsisąmoninimo meditacijos (angl. – „*mindfulness*“) ištakos – budizmas, o gydytojai ir mokytojai perėmė šį metodą kaip būdą stiprinti psichinę sveikatą ir gerinti emocinę savireguliaciją. Pagrindinis šios praktikos principas yra tas, kad jos metu raminamas kūnas ir protas ir kreipiamas dėmesys į aplinkos pojūčius – garsus, kvapus ir vaizdus. Pabandykite tyliai su savo vaiku pasėdėti 1 minutę, ir po to pasidalinti tuo, ką kiekvienas matėte ir girdėjote. Eikite „klausymosi pasivaikščiojimo“ į artimiausią parką ar kaimynystę. Prieš miegą ar grįžtant iš darželio pasidalinkite tomis akimirkomis, kurios jus tą dieną pradžiugino.

Galiausiai, emocinis raštingumas yra toks pat esminis įgūdis, kaip skaitymas ir rašymas. Anot psichologo Danielio Golemano, „Jei jūsų emociniai gebėjimai nėra išplėtoti, jei neturite savimonės, jei nesugebate valdyti savo emocijų, jei nesate empatiški ir neturite gerų santykių, tuomet nepriklausomai nuo to, koks sumanus esate, tikrai nepasieksite daug.“

Vertė Ligita KARSBO
Versta iš: http://ww2.kqed.org/