

# KAIP JŪS, KAIP TĖVAI, GALITE PADĖTI SAVO VAIKAMS ATPAŽINTI IR VALDYTI JAUSMUS?

AR

pagal savo amžių, jūsų vaikas/-ai galėtų tinkamesniu būdu reikšti jausmus?

jūs / jūsų vaikas galėtų turėti daugiau įgūdžių savo jausmams valdyti?

aš galėčiau daugiau skirti dėmesio, kad vaikas /-ai įgytų šių įgūdžių?

Jei nors į vieną klausimą atsakėte „**TAIP**“,

Jums gali būti naudinga ši informacija.

i

## JAUSMŲ ATPAŽINIMAS IR VALDYMAS

padeda tėvams kurti saugų ryšį su vaiku. Maži vaikai išgyvena įvairių jausmų nors daugelis dar tik mokosi išreikšti juos žodžiais. Jūs galite padėti savo vaikui suprasti, ką jis jaučia, įvardindami vaiko jausmus. Pavyzdžiui, „*Tu šypsaisi ir šokinėji, tikriausiai labai džiaugiesi matydamas mane*“ arba „*Atrodai labai nuliūdęs, Tau tikriausiai liūdna, kad negali žaisti su sese*“.

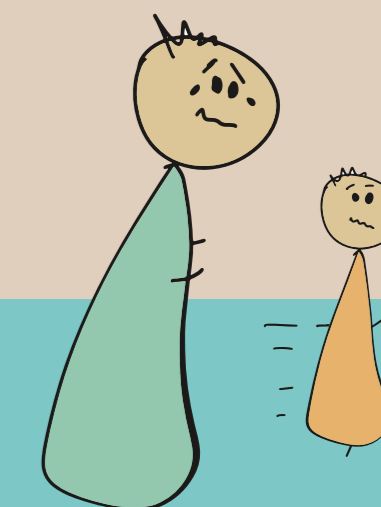
**JAUSMAI YRA UŽKREČIAMAI** – nevaldoma nemalonių jausmų išraiška gali neigiamai paveikti vaiką. Todėl būtina nemalonus jausmus išreikšti tinkamu tonu ir tinkama kūno kalba. Netinkamai reiškiama nemalonus jausmai (pavyzdžiui, pyktis, nerimas) mažus vaikus gąsdina, o paauglius skatina protestuoti. Ir, deja, tačiau mokslininkai perspėja, kad labiau esame linkę „užsikrėsti“ nemaloniomis emocijomis. Taip yra dėl išlikimo instinkto, nes šios emocijos mus skaudina labiausiai.

a

• Aš ir vaikas, abu esame įsitempę.

Visais atvejais tėvai, pirmiausia, turi įvertinti, ar gali ramiai ir tinkama kūno kalba kalbėtis su vaiku. Kai tik įtampa tampa sunkiai valdoma, geriausia „*imti minutės pertraukėlę*“ abiem – sau ir vaikui.

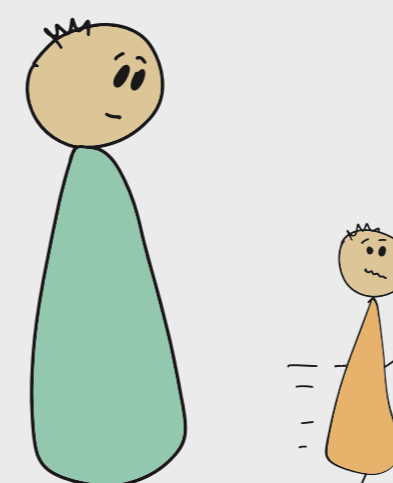
Nusiraminti gali padėti įvairiausi būdai tiek suaugusiems, tiek vaikams – gilus kvėpavimas, muzikos klausymas, sportas, pasivaikščiojimas ir kt. Minutės pertraukėlė gali padėti tik tuomet, kai ji taikoma kaip pirmas žingsnis į konflikto sprendimą, bet ne kaip bausmė vaikui.



b

• Aš ramus, tačiau vaikas, įsitempęs / susijaudinęs.

Mes kartu galime sukurti saugų santykių atstatymo būdą (primename: pirmas 1000 kartų yra sunkiausias)



• Tik nusiraminus (galiu ramiai ir tinkama kūno kalba bendrauti su vaiku) aš galiu pasirūpinti, kad mano vaikas nusiramintų.

• Kartu su juo einame į ramią vietą pabūti, kad jo jausmai pradėtų rimti.

• Keletą minučių paveikiame kažką kito (nesiaiškinant santykių), pvz., pažiūrime pro langą, paklausom muzikos ir kt.

• Aš padedu savo vaikui suprasti jo ar jos jausmus. Pavyzdžiui, savo sūnui sakau, kad „*<...> matau tu esi įsitempęs; tau dabar sunku; esi supykęs / nusiminęs / išsigandęs.*“

• Tada pasakau vaikui, kaip aš jaučiuosi: „*kai tu taip padarei / pasakei, aš supykau...*“

• Pabūnu su sūnumi ar dukra, kol jis ar ji nurimsta ir ramiai aptariame situaciją. Pagrindinė taisyklė: užjausti vaiką (jis tik mokosi gyventi ir daro viską geriausiai, kaip pagal amžių supranta) ir valdyti savo emocijas (t.y. išlikti ramios būsenos).

Jausmų atpažinimas ir raiška padeda vaikams ugdyti savireguliaciją, t.y. kontroliuoti impulsus. Savireguliacija padeda vaikams susikaupti, mokytis, susirasti draugų, tapti savarankiškesniais ir geriau prisitaikyti grupėje.

