

Laba diena,

Šią savaitę tęsiame emocijų temą ir kalbėsime su vaikais apie liūdesį.



Liūdesys

Liūdesys – vienas stipriausių jausmų. Mes liūdime, kai susiduriame su skausmingu, nesėkmingu ar mums nepriimtiniu įvykiu. Spalvų paletėje daugumai žmonių liūdesys atitiktų mėlyną spalvą. „Neliūdėk“ – dažnai vaiko guodimas pradedamas kaip tik šiuo žodžiu. Būtent toks vaiko jausmų neigimas įteigia jam, kad tai, ką jis jaučia – negerai.

Kodėl mes negalime liūdėti, kai atsitinka kas nors liūdno? Juk kai atsitinka kas nors malonaus – džiaugtis galime?! Nutikus maloniam dalykui, natūralu džiaugtis, taip ir nutikus liūdnam dalykui, natūralu liūdėti. Kol vaikai visai maži, jie nevažomai gali jausti ir reikšti tiek džiaugsmą, tiek ir liūdesį. Augant, vaikas yra priverstas rinktis, nes jau būna įdiegta: „teigiami jausmai yra geri, už juos būsiu paskatintas, neigiami veiksmai yra blogi, už juos būsiu nubaustas (nepriimtas, nesuprastas, atstumtas ir pan). Dažniausiai išverktas, iškalbėtas liūdesys linkęs mažėti ir užleisti vietą kitiems jausmams, palengvėjimui ir ramumui.

Vaikai gali liūdėti dėl daugelio dalykų, mums „suaugusiems, jie gali atrodyti nereikšmingi, tačiau vaikui – labai skausmingi. Svarbu pastebėti net ir menkiausią liūdesį ir paklausti vaiko, kas nutiko. Taip nuo mažų „bėdelių“ vaikas įpras jumis pasitikėti bei kalbėtis apie savo skausmus. Tad ir vyresniame amžiuje jums pasipasakoti bus įprasta.

Kaip kalbėti su vaiku apie liūdesį?

Papasakokite, kaip jaučiatės, kai liūдите: „Kai jaučiuosi liūdnas, atodo, kad visos pasaulio kažkur dingo, viskas pilka. Kai jaučiuosi liūdnas, atrodo, galėčiau verkti ir verkti...“

Kas jus liūdina: „Man liūdna, kai tu sergi“; „man liūdna, kai mes susipykstame...“. o kas tave liūdina?

Kas mane nuramina? Nieko blogo – liūdėti. Visi, ir suaugę, ir maži kartais liūdi. Pokalbis su drauge sumažina mano liūdesį, kai tau liūdna tu gali pasikalbėti su manimi. Išsakyti savo jausmus, pasidaro lengviau širdelei. Kai liūdna, galima pasiklausti mėgstamos muzikos arba eiti pasivaikščioti, kartais pasijausti geriau padeda tiesiog šiltas apkabinimas. Kaip manai, kas padėtų tau, kai liūdi?

Atlikus užduotis, vaikas ims labiau skiti liūdesį nuo kitų jausmų, galės lengviau jį įvardinti bei suprasti savo būseną.

Jeigu norėsite pasidalinti įspūdžiais ir papasakoti kaip jums sekėsi – galite rašyti el.paštu soc.pedagoge.ilona@gmail.com

1. Kaip atrodo liūdnas veidas?

Su vaiku aptarkite, kas išduoda, kad žmogus liūdi. Kartu su vaiku prieš veidrodį parodykite savo liūdnus veidus (svarbu, kad veikas veidrodyje pamatytų savo liūdną veido atspindį).

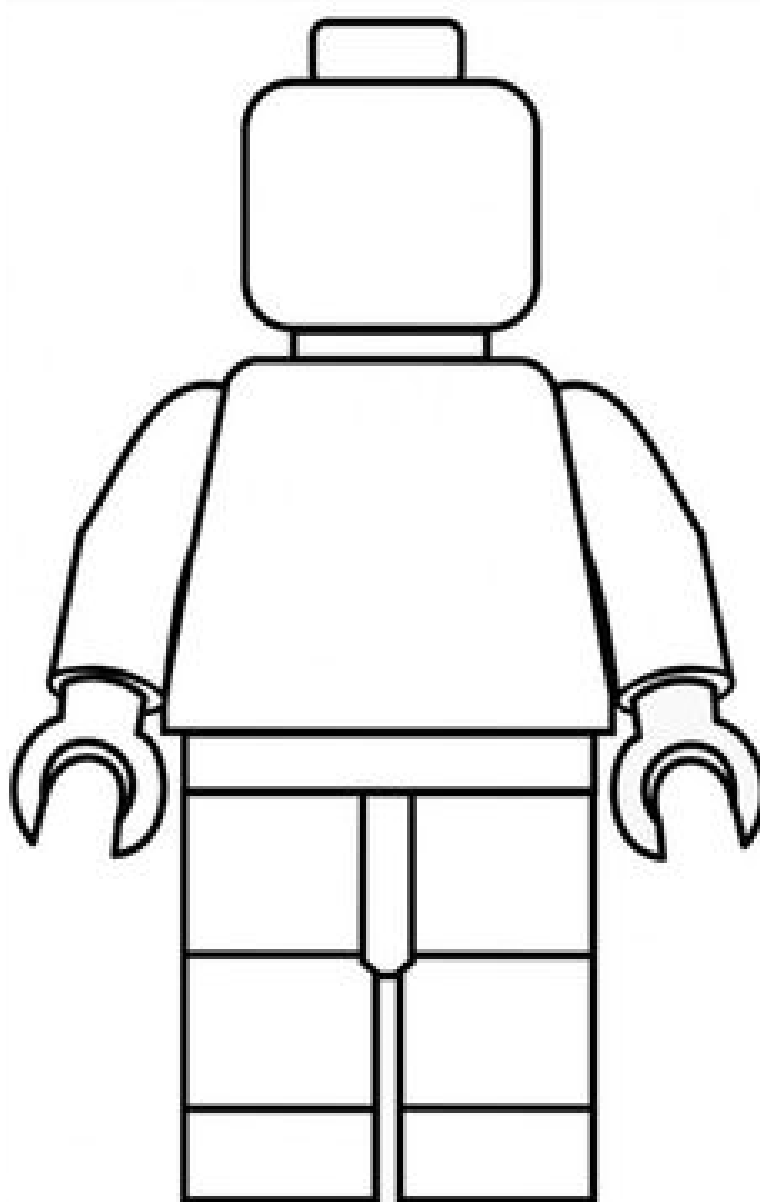


2. Tu – lego herojus. Kaip šiandien jautiesi?

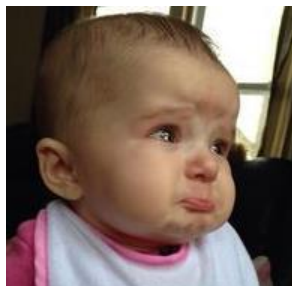
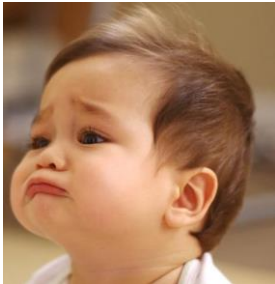


Laimingas ar liūdnas? Nupiešk.

Mažesniems vaikams padeda tėvai, svarbu vaikui pasakyti, kad užtenka akių ir burnos, nuotaikai parodyti, tačiau jeigu noras yra, gali piešti plaukus, strazdanas, akinius ir pan. Kai vaikas baigs piešti, paklauskite, kodėl jis taip jaučiasi. Atkrepkite dėmesį, kad sakinį formuotų „Aš liūdžiu, nes...“, „aš džiaugiuosi, nes...“ Labai smagu, jeigu tėvai taip pat prisijungs ir nupieš savo nuotaikas 😊



3. Sujunk žmogaus nuotrauką su jo jausmuku. Paskaičiuok, kokių – linkmų ar liūdnų veidų yra daugiau.

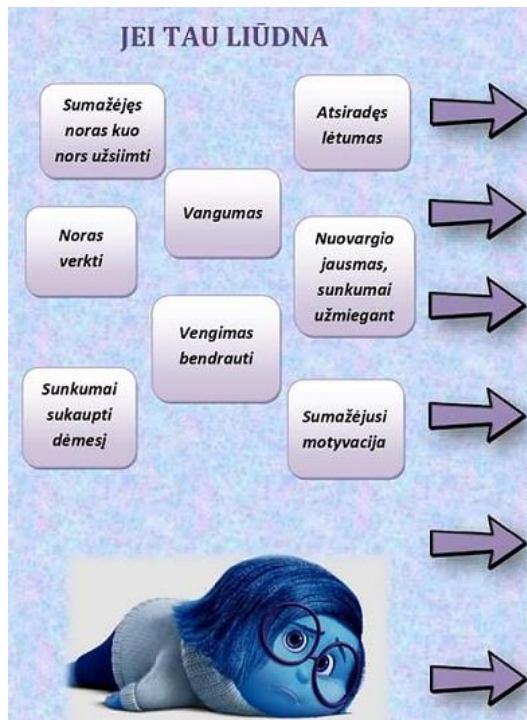


4. Kas parodo, kad žmogus liūdi? Suklijuok „liūdintį“ veidą.



5. Kaip sau padėti, kai liūdnai?

Aptarkite su vaiku, ką daryti, kai širdelę aplanko liūdesys? Nesvarbu, kad dabartiniam jo amžiui ne visi būdai tiks, svarbu, kad žinos, kaip elgtis, sau padėti ir ateityje tais būdais pasinaudos. Mažesniems šiuos būdus perteikite pasinaudodami jų mylimus žaisliukus – meškutį, lėlę, mašinėlę (pvz.: žiūrėk, meškutis liūdi, jis neni žaisti, kam jis gali pasipasakoti apie liūdesį, kaip galime jam padėti?).



PABANDYK SAU PADĖTI

LIŪDESIO PRIĖMIMAS. Visus mus kartais aplanko liūdesys. Tai normalu. Svarbu pasistengti neišsigąsti ir priimti šį jausmą. Jeigu norisi verkti - galima verkti. Ir nereikia šito gėdytis. Tai padeda sumažinti viduje susikaupusį sunkumą bei įtampą.

DIENORAŠTIS. Dienoraščio rašymas gali padidinti susikaupimą, padėti paleisti neišsakytas ir ramybės neduodančias mintis, susieti mintis su išorės įvykiais. Esant liūdesiui, rašymas gali padėti šią emociją geriau suprasti ir išjausti. Išleistos mintys kuria palengvėjimą.

JUDĖJIMAS. Mokslškai įrodyta, kad fizinio aktyvumo metu išsiskiria laimės hormonai, suteikiantys trūkstamos energijos. Tad pajudėk - mankštinkis, bėgiok, šok, žaisk judrius žaidimus, vaikščiok pėsčiomis.

POKALBIS. Pasikalbėk apie Tave liūdinančius dalykus su draugu ar kitu žmogumi, kuriuo pasitiki (tėvais, seneliais, broliais, seserimis). Kartais to pakanka, jog pasijustum geriau.

SAUGANČIOS MINTYS. Susikurk palaikančių, skatinančių minčių SAU sąrašą. Peržvelk jį, kai bus sunku ar liūdna. Pvz.:

- Normalu kartais jausti liūdesį (baimę, nerimą, pyktį...);
- Dabar man liūdna. Tačiau tai praeis. Priešaky dar daug gražių akimirkų;
- Visi mes klystame. Tobulų nėra;
- Mano jausmai banguoja kaip jūra. Nors bangos dabar pakilusios, jos tuoj nurims.

Linkinti kuo daugiau šypsenų,

Soc. pedagogė Ilona

