

VAIKŲ EMOCINIS UGDYMAS NAMUOSE

*Teisingai matyti galima tik širdimi: svarbiausi dalykai plika akimi nematomi.
Antuanas de Sent Egziuperi „Mažasis princas“*

Pastarąjį dešimtmetį mokslininkai ypač intensyviai tyrė žmogaus emocijas. Visų įdomiausia buvo pažvelgti į smegenų veiklą. Atsiradus naujiems tyrimo būdams, naujoms technologijoms, leidžiančioms pamatyti smegenų vaizdą, pirmą kartą žmonijos istorijoje buvo išvysta tai, ką gaubė didi paslaptis: kaip veikia sudėtinga smegenų ląstelių visuma, kai žmogus mąsto, jaučia, ką nors įsivaizduoja ir sapnuoja.

Šis neurobiologijos duomenų tvanas leidžia aiškiau negu bet kada suvokti, kaip emocijas reguliuojantys smegenų centrai priverčia žmogų įtūžti arba pravirkti.

Štai paprastas vienos šeimos konfliktas:

Karlas ir Ana savo penkerių metų dukrą Leslę moko žaisti naujutėlaičiu kompiuteriniu žaidimu. Bet vos tik Leslė pradeda žaisti, tėvai per daug energingai stengiasi jai „padėti“. Iš abiejų pusių sklinda prieštaringi nurodymai.

- Į dešinę, į dešinę! Stok. Stok! - ragina Ana, Leslės mama, jos balsas skamba vis atkakliau ir nerimastingiau, o Leslė, kramtydama lūpas ir neatitraukdama akių nuo ekrano, stengiasi laikytis nurodymų.

- Žiūrėk, ne ten suki... Suk į kairę! Į kairę! - šiurkščiai nurodinėja Karlas, mergaitės tėtis.

- Stok! Stok! - jį perrėkia įsivakariavusi Ana.

Negalėdama įtikti nei tėčiui, nei mamai, Leslė patempia lūpą, ir akimirksniu jos akys pritvinksta ašarų.

Tėvai, visai nekreipdami dėmesio į dukters ašaras, pradeda ginčytis.

- Ji nerangiai judina vairalazdę! - susierzinusi sako Ana.

Net kai Leslės skruostais pradeda riedėti ašaros, nė vienas iš tėvų neparodo, kad tai pastebėjo ar kad jiems tai rūpėtų. Kai mergaitė ima šluostytis akis, tėtis piktai šūkteli:

- Gerai, dėk ranką ant vairalazdės ir pasiruošk šauti. Greičiau!

Antrina ir mama:

- Pasijudink nors truputį!

Tačiau Leslė tyliai kūkčioja ir jaučiasi labai vieniša.

Tokiais momentais vaikai labai daug išmoksta. Įskaudinta Leslė gali nuspręsti, kad nei jos tėvams, nei apskritai kam nors kitam nerūpi Jos jausmai.

Kai panašūs momentai vaikystėje pasikartoja nesuskaičiuojamą daugybę kartų, jie perduoda kai kuriuos svarbiausius gyvenimo emocinius signalus – „pamokas“, kurios gali nulemti gyvenimo kelią.

Šeima yra pirmoji mūsų emocinio gyvenimo mokykla: bendraudami su artimiausiais žmonėmis, mes mokomės suvokti savo pačių jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kitas žmogus, taip pat suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Toks mokymasis vyksta ne tik tiesioginio tėvų bendravimo su vaikais metu, bet ir vaikams matant, kaip tėvai suvokia savo pačių bei vyro ir žmonos tarpusavio jausmus.

Pateiktam pavyzdį tėvams nerūpi Leslės savijauta, jausmai, jiems jau pradėjo rūpėti pats žaidimas. Jie įsijautė į žaidimą, bet vaiko nepastebi, kas juo vyksta. Tokių situacijų pasitaiko ir gyvenime, kai tėvai patys to nepastebėdami vengia ne tik reikšti savo jausmus, bet ir vengia pamokyti, kaip tai daryti vaikams.

Vis dėlto yra tėvų, kurie kiekvieną kartą vaikui nusiminus stengiasi elgtis lyg emociniai treneriai. Jie rimtai priima vaiko jausmus ir stengiasi aiškiai suprasti, kas jį liūdina („Ar tu pyksti todėl, kad Tomas užgavo tavo jausmus?“) ir padėti rasti pozityvų būdą tiems jausmams sušvelninti („Užuot jį mušęs, kodėl negalėtum truputį vienas pažaisti, kad vėliau vėl galėtumėte žaisti kartu?“).

Kad tėvai būtų gerai tam pasirengę, jie patys privalo turėti gana gerus emocinio intelekto pradmenis. Pavyzdžiui, viena pagrindinių emocinių pamokų vaikui yra jausmų suvokimas: jei tėvas, tarkim, neparodo liūdesio, jis niekaip negali vaikui padėti suprasti skirtumo tarp nusiminimo ką nors praradus, liūdesio, kai kas nors atsitinka žmogui, kurį vaikas myli. Yra sukurtos programos, kurios gali mums šiuo klausimu padėti.

VAIKŲ EMOCINIO UGDYMO VYSTYMASIS PER BAIMĖS JAUSMĄ

KO VAIKAS GALI BIJOTI?

Pirmieji gyvenimo metai:

Įgimtos baimės (Jei mama paniškai bijojo pelių, didelę tikimybę, kad tokią baimę turės ir vaikas), aukščio baimė, realių objektų baimės. Kūdikis tik per mamos reakcijas supranta, kiek pasaulis yra saugus. Jei mama pati nerami, nuolat visko gąsdinasi, ji net pati nenorėdama tai perduoda vaikui.

2 metai:

Tam tikri garsai, kai kurie regimieji vaizdai, pakeitimai supančioje aplinkoje, išsiskyrimas su tėvais, nevaldomi gamtos reiškiniai.

2,5 – 3 metai:

Erdvinės baimės, įvairios netikėtos situacijos, artėjantys dideli objektai, įvairūs regimi vaizdai, išsiskyrimas su tėvais.

4 metai:

Grėsmingai skambantys garsai, tamsa, laukiniai gyvūnai, išsiskyrimas su tėvais.

5 metai:

Tam tikrų regimųjų vaizdų baimės, tamsa, išsiskyrimas su tėvais, konkretnės realesnės baimės.

6 metai:

Garsiniai dirgikliai, išgalvoti personažai, baimės, susijusios su nepažįstama erdve, įvairios gamtos stichijos, atsiskyrimo nuo artimo žmogaus baimė, vieatvės ir tamsos baimė, kūno traumos.

KLAIDOS, KURIAS DARO SUAUGUSIEJI BANDYDAMI VAIKAMS PADĖTI ĮVEIKTI BAIMĘ:

Vaiko jausmų nuvertinimas; „šoko“ terapija (pvz., vaikas įmetamas į vandenį, kad išmoktų plaukti); pastiprinimas vaiko baimės; bandymas baimę įveikti loginiais argumentais.

SVARBU VAIKUI ATPAŽINTI EMOCIJAS, NĖS:

Vaikai labai retai tiesiogiai išreiškia savo baimę (pasako, ko bijo); vaikai dažniau savo nerimą išgyvena per kūno pojūčius „skauda galvą, pilvą“; pasikartojantys fiziniai simptomai (pykinimas, pilvo skausmai, vėmimas).

PAPRASTI BŪDAI, KURIE GALI IKIMOKYKLINUKUI PADĖTI IŠMOKTI ĮVARDINTI TAI, KAS JAM KELIA NERIMĄ (BAIMĘ):

- Žaidimas;
- Pasaka;
- Piešinys.



KAIP GALIMA PADĖTI VAIKAMS SUMAŽINTI SAVO NERIMĄ (BAIMĖS JAUSMĄ)?

1. Dienotvarkė vaikui;
2. Suaugusiojo tinkamo elgesio modeliavimas;
3. Skatinimas atvirai išsipasakoti, kas neramina. Buvimas kartu su vaiku jo jausme;
4. Pozityvaus kalbėjimo su savimi skatinimas: tu juk drąsus, tu tai padarysi;
5. Baimės „prisijaukinimas“;
6. Vaizduotės sukurtų pabaisų nugalėjimas vaizduotės sukurtais ginklais, jų nupiešimas lape;
7. Pagyrimas už drąsą.