

EMOCIJŲ REGULIAVIMO SVARBA

Ikimokykliniame amžiuje (3-6 m.) vyksta sparti vaiko emocinė raida. Šiame tarpsnyje patirtos emocijos ir įgyti gebėjimai jas kontroliuoti vėliau lemia, kaip vaikui seksis bendrauti mokykloje, rasti draugų ir net apskritai prisitaikyti tolimesniame gyvenime. Jei vaikas neišmoksta valdyti savo emocijų, vėliau tai gali peraugti į rimtesnius sunkumus: atsirasti baimių, atsiskyrimo nuo tėvų nerimas, perdėtas drovumas ar, priešingai – priešgyniavimas, agresija.

Vaiko emocinei raidai įtaką daro labai daug veiksnių: paveldėjimas, jį supantys suaugusieji, draugai, televizija. Kiekvieno vaiko raidos kelias yra labai individualus. Vaiko vystymasis tam tikru periodu gali netgi sustoti dėl įvairiausių priežasčių.

Jausti įvairias emocijas yra normalu – tai svarbiausia mintis, kurią tėvai turėtų perduoti savo vaikams.

Pastebėta, kad vaikai, kurie suvokia savo jausmus, elgiasi mažiau agresyviai, nei tie, kurie nežino, kaip tvarkytis su emocijomis.

Gera žinia ta, kad savireguliacija yra įgūdis, kurio galima išmokyti. Tėvai šiuo atveju gali atlikti didžiulį ir labai svarbų vaidmenį padedant vaikams išmokyti, kaip galima kontroliuoti net ir labai stiprias emocijas. Nekontroliuojamas emocijas galima sulyginti su bangomis, kurios kildamos stiprėja. Vaikai gali išmokyti valdyti emocijas pastebėdami ir

įvardindami jas, kol jos netampa pernelyg stiprios ir patys įvertinti savo emocijų stiprumą. Vienas tokių vaizdinių būdų „Jausmų banga“, kuris gali padėti vaikams įvertinti savo emocijų stiprumą ir išmokyti nusiraminti panaudojant atitinkamas įveikos strategijas.

„JAUSMŲ BANGA“ – grafiniu būdu pavaizduota jausmų skalė, kurioje pateiktas jausmo stiprumas nuo silpniausio iki stipriausio. Kylant bangai – jausmai stiprėja. Šalia jausmo stiprumo, tam tikroje bangos dalyje, pavaizduotos ir tam jausmo stiprumui kontroliuoti tinkamos įveikos strategijos.

Jausmų pažinimo skalės yra puikus metodas padėti vaikams suprasti patiriamų jausmų stiprumą bei padėti vaikams sužinoti kokias įveikos strategijas naudoti.

Taip puikus būdas pakalbėti su vaikais apie tai, kokios naikinančios ir žudančios bangos gali būti, kaip ir mūsų stiprūs jausmai.



KAIP PADĖTI VAIKAMS IŠMOKTI KONTROLIUOTI EMOCIJAS

Klaipėdos PPT psichologė
Ugnė Kundrotienė

*Paruošta remiantis kognityvinės ir elgesio
terapijos metodais*

Klaipėdos PPT, 2021

JAUMŲ BANGA

GILIAI KVĖPUOK
5 MIN. PIEŠK
STUMK SIENĄ

DARYK PETRAUKĄ, ATSITRAUK
GILIAI KVĖPUOK
PAPRAŠYK PAGALBOS

TEIGIAMAI GALVOK
PAJUDĖK, PASTRAKSĖK
PAKALBĖK SU DRAUGU,
TĖVAIS

EIK Į RAMIĄ VIETĄ
GILIAI KVĖPUOK
PLĖŠYK POPIERIŲ

TEIGIAMAI GALVOK
ATSIGERK VANDENS
PAKALBĖK SU DRAUGU

PIKTAS

SUSINERVINĖS

ĮSIUTĘS

ŠIEK TIEK
SUSINERVINĖS

SUIRZĖS

*Paruošė Klaipėdos PPT psichologė
Ugnė Kundrotienė remiantis
kognityvinės ir elgesio terapijos
metodais*

