

Suaugusiojo emocinės būsenos įtaka vaiko emocinei būklei

Pozityvi emocinė būsena yra viena iš svarbiausių vaiko asmenybės vystymosi sąlygų.

Ikimokykliniame amžiuje terminas „emocinė kančia“ reiškia situacinį diskomfortą, stipriau ar silpniau pasireiškiantį išoriškai per vaiko elgesį, reakcijas į suaugusiojo veiksmus (verbalinius ir ne verbalinius). Kaip vaikas jaučiasi, taip ir elgiasi! Emocinė kančia prisideda prie atskirties, nepasitikėjimo atsiradimo tarp suaugusiųjų ir vaikų.

Visada, kai kalbame apie vaiko ir suaugusiojo santykį, už bendravimo kokybę atsakingas yra suaugęs asmuo, kadangi vaikas tebėra besivystantis, besimokantis, mėgdžiojantis organizmas, kuris gali **reaguoti**, o ne kurti jam nežinomus elgesio modelius.

Nuotaika, emocinė būsena yra lengvai perimama, nevalingai perduodama iš vieno asmens kitam. Dažnai šį poveikį galima pastebėti darželyje (vienam mažyliui verkiant, kiti nuliūsta), dar stipriau tai veikia šeimoje. Pedagogams ir tėvams būtina rasti tinkamas emocinio bendravimo su vaikais formas. Svarbu, kad suaugusieji išmokytų vaikus savarankiškai susidoroti su psichologinio diskomforto situacijomis (rodydami savo pavyzdžiu). Ateityje vaikams tai padės išvengti daugybės sunkumų.

Santykiuose su vaiku suaugęs asmuo privalo labai atidžiai parinkti emocinės įtakos vaikui formas:

teigiamos ir neigiamos įtakos formos neturėtų būti spontaniškos (pagal suaugusiojo nuotaiką), bet turėtų tapti savotiška bendravimo technika, kurios pagrindinis fonas yra teigiamos emocijos, o atribojimas galėtų būti naudojamas tik kaip krašutinė vaiko drausminimo forma dėl ypač netinkamo jo elgesio.

*Vaikai būdami aplinkoje, kurioje vyrauja neigatyvios emocijos, natūraliai tiki, kad jie yra dėl to kalti. Kai suaugęs asmuo žodžiais ar neverbaliniais ženklais išreiškia savo neigiamą savijautą, vaikai dar nesugeba suprasti, į ką nukreiptas šis pyktis, neigatyvios emocijos ir, kokia yra tikroji to priežastis. Vaikai negali aiškiai suprasti, **kaip suaugęs patiria** kažką sudėtingo savo gyvenime, darbe ar turi sveikatos problemų, todėl pradeda suvokti save kaip „blogus“ žmones ir elgtis taip, kaip diktuos jų jausmai ir pojūčiai (jeigu aš „blogas“, tai ir elgiuosi „blogai“).*

Daugelis yra patyrę situacijas, kuomet teko susidurti su kitų žmonių neigiamų emocijų išraiškomis. Natūraliai kyla klausimai: kodėl ant manęs pyksta, argi aš už tai atsakingas, kodėl nesivaldo ir išsilieja ant manęs? Tokiose situacijose sunku suprasti, kokios yra giluminės šio elgesio priežastys, pirmiausia norisi apsiginti, atstatyti teisybę ir savivertę. *Net jeigu jūsų kaltės toje situacijoje nebuvo, liekate su nuoskauda širdyje, laikote pyktį ir jūsų elgesys įskaudinusio asmens atžvilgiu būna atitinkamas.*

Faktai

- ✓ Vaikai greičiau ir giliau perima suaugusiųjų emocines būsenas ir nuotaikas, nei suaugę vaikų.
- ✓ Vaikų depresija gali būti tiesiogiai susijusi su neigiamomis suaugusiųjų emocijomis.
- ✓ Vaikai, kurie bendrauja su tėvais ir mokytojais, patiriančiais didelį stresą, neišvengiamai gyvena stresinėje būsenoje.

O kaip veikia teigiamos emocijos?

Džiugi žinia ta, kad teigiamos emocijos yra tiek pat užkrečiamos, kiek ir neigiamos. Ir nors dauguma „užkrečiamų“ emocijų, kaip taisyklė, yra neigiamos ir netgi linkusios tęstis ilgiau, visi turėjome galimybę stebėti, kaip vienas asmuo grupėje gali visiškai neutralizuoti prislėgtumą, įnešdamas tik šiek tiek optimizmo, humoro ir gerumo.

Rekomendacijos suaugusiems

1. Praneškite vaikams apie savo prastą savijautą. Toks paaiškinimas sumažina neigiamų emocijų „užkrečiamumą“, nes vaikai žinos priežastį ir nesijaus kaltais. Tokiu būdu jūs ne tik apsisaugosite nuo per didelės žalos, bet ir ugdysite vaikų empatiją, supratimą, norą padėti.

2. Paaiškinkite vaikams, ką galima daryti, kai kas nors jų aplinkoje yra nusiminęs, piktas, sutrikęs: negalima bandyti šito pakeisti tuoj pat, liepti jaustis gerai ar ignoruoti savo būseną – tam reikia duoti laiko, pasikalbėti apie sunkumus. Vaikai turi išgirsti, kad jie asmeniškai nėra atsakingi už tai, kaip jūs jaučiatės. Tai puikios emocinio intelekto pratybos tiek jums, tiek vaikams.

3. Kai bendraujate su vaikais, kurie yra ypač jautrūs emocinei atmosferai, padėkite jiems suprasti, kad esate atsakingas už savo būseną ir susitvarkysite su tuo. Taip mokysite vaikus priimti atsakomybę už emocijų kontrolę.

4. Sukurkite ramimosi ritualus ir praktikuokite kartu su vaikais: darykite mimikos mankštą, vaipykitės, kad atpalaiduotumėte veido raumenis, susiskirstykite poromis ir pamasažuokite vieni kitiems pečius, rankas. Tokiu būdu parodysite vaikams, kad blogą savijautą ir nuotaiką galima kontroliuoti, keisti, o ne būti jų valdomiems.

5. Naudokite pasakų terapiją: su vaikais sukurkite nuotykių pasaką, kurios veikėjai kovoja su sunkumais, skatinkite vaikus sugalvoti kuo daugiau išeičių. Taip padėsite sau ir vaikams patikėti, kad kiekvienas turi galių keisti savo elgesį, nuotaiką, būseną, rasti sprendimą, ugdysite jų pasitikėjimą savimi ir išgirsite daug vaikiškos išminties.

6. Jeigu jūs nuolat gyvenate būdami prastos savijautos ir nuotaikos, ieškokite pagalbos: pasikonsultuokite su gydytoju, psichologu, dvasininku ar tiesioginiu vadovu darbe. Ieškokite paramos ir leiskite sau ją priimti. Jūsų gyvenimo, darbo ir santykių kokybė priklauso jums ir nuo jūsų.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė