

Vaikų jausmų ir emocijų lavinimo etapai

Vaiko laukimo džiaugsmas. Mūsų visuomenėje mažai šnekama apie jausmus ir labai mažai dalijamasi vidiniais išgyvenimais, emocinis gyvenimas dažnai suprantamas kaip trukdis. Svarbu išmokti dalytis su artimiausiais emociniais išgyvenimais, kalbėtis apie tai, kas jus džiugina, ar jau dabar kelia nerimą. Tai yra pasirengimo būti tėvais dalis. Kai abu tėvai įsiklauso į save, gerbia savo jausmus ir dalinasi vienas su kitu ne tik darbais ir džiaugsmais, bet ir nerimu, baime, liūdesiu, sunkumais, lengviau atpažins vaiko jausmus, nebijos jų, supras jo norus ir poreikius, pvz., išsigandusį nuraminti, supykusį priimti ir suprasti, paguosti nuliūdusį, kartu pasidžiaugti.

Laukimo laikas skirtas tam, kad pradėtume galvoti apie kūdikį, kaip žmogų su savitu charakteriu, jam būdingu elgesiu, pomėgiais, kaprizais. Mokomės atidžiai jo klausyti. Vakar jis buvo linksmas ir dūko, o šiandien kažkoks tylus – gal pavargo? Jam patinka ši muzika, jis ramiai klausosi. Jei dar laukdamiesi apie vaiką galvosime kaip apie atskirą būtybę, bus lengviau priimti nuo mūsų nepriklausomą jo nuotaiką, net jei šiame pasaulyje jis tėra tik dvi dienas. Mūsų vaikas gali būti linksmas ir energingas, kai mes jaučiamės pavargę ir ieškome, kur čia greičiau prigulus ir kojas pailsinus.

Norime būti gerais tėvais, arba bent jau suteikti savo vaikams tai, ko patys negavome. Tada pagauname save rėkiančius ir apstulbę savęs klausiamo: „Kur girdėjau šitą riksmą? Ogi mama taip kaukdavo ant manęs.“ Šitaip veikia mūsų vidinės santykių schemos: tereikia atsidurti panašioje situacijoje ir jos iškyla į paviršių. Kai sąmoningai suvokiame vidinius savo elgesio modelius, galime pradėti mokytis kitokio elgesio, stiprių jausmų reiškimo būdų. Tada turime galimybę tapti kitokiais tėvais, kokias norėtume būti. Jei įtemptose situacijose reaguojame netinkamai ir vėliau dėl to gailimės, vadinasi, pats laikas keistis. Nuovargio ir įtampos gyvenime bus daugiau, kai būsime trise.

Svarbiausia gimusio kūdikio priežiūros sąlyga yra gera mamos savijauta. Todėl artimieji ar draugai, nešdami dovanų kraitelę, į ją, be skanėstų ir žaislų, turėtų įdėti lapelį: „Kai bus sunku, kreipkis į mane. Padėsiu.“

Dar kūdikis negimė, mes jo dar nepažįstame, bet jis jau turi vietą tėvų gyvenimuose, jų širdyse ir mintyse. O jei ne (nes „netyčiukas“), tai turi išsikovoti sau vietą jų pasaulyje. Kiekvienas naujagimis turi ir savo atsiradimo istoriją, ir santykį su savo tėvais. Jei suprasime savo jausmus ir lūkesčius, galėsime sąmoningai ir atsakingai kurti tokį santykį, kokio norime.

Pirmieji gyvenimo metai. Vaiko psichologinė socialinė raida turi etapus. Pirmasis ir pamatinis jos laiptelis, pradžių pradžia yra sukurti saugumą ir pasitikėjimo ryšį su svarbiausiais žmonėmis, kuris vėliau tampa pasitikėjimo pasauliu ir savimi pagrindu. Jautrūs vaikų poreikiams ir nuoseklūs tėvai užaugina saugius vaikus: jie pasitiki tėvais, gali atvirai reikšti emocijas ir poreikius, nes žino: tėvai bus šalia ir padės, kai jiems to reikės. Tokie vaikai sugeba domėtis pasauliu ir vėliau kurti saugius, pasitikėjimu paremtus santykius su kitais žmonėmis.

Mama, teisingai suvokdama, kodėl kūdikis verkia, tarsi pasako jam: „Esi toks žmogus, kurį kiti žmonės gali suprasti. Tu toks kaip mes, mums irgi būna pikta, nuobodu, šalta, liūdna ir baisu, todėl mes suprantame, kas tau yra. Tokios būsenos yra normalios, būdingos visiems žmonėms.“ Keista būtų įsivaizduoti mamą kalbančią tokiais sakiniais, tačiau yra teisingo veidrodžio stebuklas – teisingai atspindėtas kūdikis („tau liūdna“, „tu pavargęs“, „ak, kaip tau smagu“) jaučiasi suprastas ir saugus. Mamos neliūdina, negąsdina ir nepykdo vaiko norai. Suprasdama, kad net ir labai mažutis vaikas turi

visokiausių norų bei poreikių, ji stengiasi juos patenkinti. Mamos yra pirmosios vaikų jausmų „talpyklos“, kur telpa kūdikio nerimas ir pyktis, džiaugsmas ir nusivylimas. Mama vaikui paaiškina ir nuramina jį, „grąžina“ jam jausmus jau apdorotus ir pakeliamus.

Greičiausiai nė vienas nenorėtų, kad užaugęs mūsų vaikas nedrįstų su mumis pasidalyti jausmais ar papasakoti mums, kokie sunkumai jį slegia, nes mama taip išsigąs, kad ją pačią reikės raminti ir ji niekuo negalės padėti.

Jeigu nenusiviliame vaiko emocijomis būklėmis ir jų nebijome, jau pirmais jo gyvenimo mėnesiais supdami, ramindami, šnekėdami, paaiškindami padedame jam save suprasti ir skatiname ieškoti būdų tvarkytis su vidiniais savo dalykais. Jautriai reaguojančios į kūdikio signalus mamos vaikas auga saugiai prisirišęs, žinodamas, kad jis yra žmogus, kurį kiti žmonės supranta, jis yra vertas meilės, jį supantys žmonės yra patikimi, o pasaulis – vieta, kur jo poreikiai gali būti patenkinti, norai suprasti ir bėdos išspręstos.

Vaikas, kurio poreikiai yra nepatenkinti, bando pasakyti mamai vieninteliu jam prieinamu būdu – verkdamas vis smarkiau. Bet ši mama nesupranta jo poreikių, ji maitina, kai jam nuobodu ar jis išsigandęs, žaidžia su juo, kai šis nori valgyti ar yra pavargęs. Nesugebanti teisingai iššifruoti kūdikio siunčiamų signalų mama vaikui perduoda žinią, kad jis yra nesuprantamas, neiššifruojamas žmogus. Kūdikio akimis žiūrint, didelė ir protinga mama, kuri gali duoti jam viską, niekaip neatspėja, ko jam reikia, tai, matyt, čia su juo kažkas negerai, jis yra netikęs, sukelia mamai bejėgiškumą ir pyktį. Kūdikis neturi kito žinių šaltinio, tik mamos akis ir jausmus. Šie jam yra vienintelis veidrodis. Jei mamos akyse atsispindi pyktis, nuovargis ar liūdesys, jis žino, kad yra tų jausmų šaltinis. Šis žinojimas labai svarbus tolimesniame gyvenime. Šią akimirką pradedama kurti savivertė: kūdikis jaučia, kad yra pakankamai geras, kad juo džiaugtųsi ir mylėtų, arba yra toks, kuris liūdina, gąsdina ir pykdo. Juk jis nežino, kad mama liūdina dėl tūkstančio savų priežasčių – galbūt yra pavargusi ir neturi jėgų džiaugtis, ir gal iš tikro jis yra vienintelė mamos paguoda, bet akių ir jausmų veidrodis to nerodo, jis atspindi siaubą.

Todėl mamos atsakomybė pasirūpinti ne tik kūdikiu, bet ir savimi. Rūpinimasis vaiku – fiziškai ir psichologiškai sunkus darbas, bet turi teikti pasitenkinimą. Svarbiausia vaikui ne motinos pienas ir madingas vežimėlis, o laiminga mama.

Trečios mamos pavyzdys, kuri girdi kūdikio verksmą ir galvoja: „Jis matyt, nuobodžiauja, paverk ir nustos, dar išleps, jei nuolat prie jo eisiu.“ Iš tiesų vaikas nustoja kviestis pagalbos. Kūdikis, kurio jausmai neatsispindi mamoje kaip veidrodyje, sužino, kad pasaulis nepatikimas, todėl patys turi pasirūpinti tuo, ko jiems reikia – iškentėti alkį ir šaltį, palinguoti į vieną ar kitą pusę, kad nebūtų nuobodu. Toks vaikas net kai jaus įtampą, kai nesiseks, neieškos pagalbos. Kankinsis ir liūdės vienas. Darželyje toks vienišius deda vieną kaladėlę ant kitos, pyksta, kad nesiseka, bet neprašo auklėtojos ar draugo pagalbos, mokykloje jis nepasitiki mokytoju, slepia savo nesėkmes, nes nesitiki supratimo ir paramos. Pasitikėjimo ryšį sukuriame būdami šalia ir padėdami. Jei į vaiko pagalbos šauksmą nekreipiame dėmesio, jam bus sunku pasitikti mumis, o užaugęs vargu ar pasaulį laikys vieta, kurioje galima sulaukti pagalbos.

Kai kurie tėvai yra nenuoseklūs. Jie tai mylintys, tai duodantys, tai atimantys...Vaikas bus nerimastingas, budriai stebės tėvų nuotaikas, gali reikalauti, kad tėvai visada būtų šalia, dažnai gali

verkti ir elgtis nenuosekliai, pvz., kviesti mamą arba ją stumti. Tokių vaikų pasaulis labai nepatikimas, gali dingti ir atsirasti neprognozuojamai.

Žinoma, nei vienas nėra pajėgus atsiliepti į kiekvieną kūdikio reikalavimą. Žmogui užaugti užtenka pakankamai geros mamos, kuri didžiąją laiko dalį būdama su kūdikiu jautriai reaguoja į jo poreikiu, tai yra žino, ko jam reikia, žinodama nepyksta ir tai duoda.

Antrieji ir tretieji gyvenimo metai. Vaikas vis daugiau įvaldo judėjimo sričių, vis dažniau girdime žodelius „aš pats“. Pagrindinė vaiko veikla yra tyrinėjimas, o tėvų užduotis yra išlaikyti pusiausvyrą tarp drąsinimo palaikant vaiką ir atsargumo, saugumo užtikrinimo. Jei tėvai stabdo vaiką gąsdindami arba abejodami vaiko galiomis: „Nelipk, nukrisi“, „Neimk, įsipjausi“, „Neik, sušlapsi“, tai sukuria vaikui vaizdą, kad pasaulis yra didelis ir pavojingas, o jis mažas ir bejėgis, jam galima daryti tik tai, ką leidžia mama ir tėtis. Kita vertus, jei tėvai iš mažo vaiko ko nors tikisi per greitai ar reikalauja per daug, neįvertindami dar labai menkų atžalos galimybių, taip pat sustiprina vaiko menkavertiškumo ir bejėgiškumo jausmą. Vaikas neįveikia užduočių, kurių iš jo tikimasi, taip nuvildamas tėvus ir nusivildamas pats savimi: „Toks didelis berniukas, o išsigandai voro“, „Ai, kaip negražu, negi negali pats apsiauti batukų?“ Mama turi imtis iniciatyvos, bet neatimti iš vaiko galios: „Matai, kaip gerai, tau jau pavyko teisingai atsukti pėdkelnes.“ „Leisk, padėsiu tai įkišti kojytes, kurios tavęs neklauso“. Tad neskubėkime už vaiką daryti to, ką jis pats gali padaryti. Gebėjimas valdyti savo kūną, be pagalbos užlipti ir nultipti, pasiekti, apimti, atidaryti yra milžiniški vaiko fizinės raidos pasiekimai ir esminė sąlyga tyrinėti pasaulį. Visą tą įdomų pasaulį reikia suprasti ir perprasti: daiktai, dangaus reiškiniai, garsai, žmogaus mintys ir jausmai, dideli ir maži žmonės.

Ką daryti, kai dvimetį apima stiprūs jausmai? Kai pyko būdamas kūdikis, buvo paprasčiau: imdavome į glėbį ir sūpuodami šnekindavome, dainuodavome, kol nurimdavo. Įpykęs dvimetis ar trimetis jau gali rėkti, trypti, kristi ant žemės, jis plūstasi, grasina ir pats nesupranta, kas ir kodėl jam darosi. Tačiau būtent psichologinio glėbio atitikmenį turime sukurti, kad vaikas, apimtas stiprių jausmų, nurimtų ir pasijustų saugus.

Kad išmokytume vaiką pažinti jausmus ir juos tinkamai reikšti, mes, suaugusieji, turime aiškiai suprasti: jausmai, kad ir kokie stiprūs ir nemalonūs, yra normali ir labai svarbi kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Kai dvimečiui nesiseka pastatyti bokšto, jis supyksta ir trenkia per bokštą, mēto kaladėles, nes nežino, kaip kitaip galima išreikšti šiuos stiprius, teisėtai kilusius jausmus. Stiprių jausmų apimtas vaikas turi iš suaugusiųjų sulaukti pagalbos, o ne bausmės. Vaikas, kad išmokytų su pykčiu tvarkytis, turi suprasti, kas čia jam darosi. Reikia paaiškinti, kas jam nutiko: „Sugriuvo statomas bokštas ir tu supykai“ („mūsų ilgai nebuvo, todėl liūdėjai“, „gydytoja norėjo pažiūrėti tavo ausytę ir tu išsigandai“) ir pamokyti, kaip galima suvaldyti ir tinkamai reikšti stiprius jausmus („pasakyk žodžiais, kas atsitiko“; „eime, pabandysime nusiraminti, kai toks didelis piktumas, gal nupieškime ką nors, o gal paskaityti tau knygutę?“). Taip vaiką apkabiname netiesiogiai, paimame į psichologinį glėbį, padėdami jam įveikti pyktį, baimę, liūdesį, pavydą, mokome kalbėti apie jausmus, o ne veikti, kad neišgąsdintų ir neišskaudintų nei mūsų, nei savęs.

Labai svarbu paaiškinti vaikui, kas jam darosi, suteikti jausmams pavadinimą ir įvardinti priežastį. Taip pasakome vaikui, kas su juo vyksta, ir kad taip jaustis tokioje situacijoje yra normalu ir žmogiška. Labai sudėtinga mokyti vaiką tinkamai valdyti jausmus, jeigu jam supykus mama ir tėtis

supyksta dar labiau ir rėkia dar garsiau, o vaikui išsigandus mama išsigąsta dar stipriau ir kartu apsiverkia.

Draudimas reikšti jausmus taip pat nepadeda vaikui išmokti kontroliuoti emocijų. „Negalima pykti“, „Nebijok“, „Neliūdėk“ – nuolatos girdime pasiūlymus nejausti. Jausmais nepriklauso nuo mūsų valios. Kad juos draudžiame jie niekur nedingsta, tačiau įmanoma išmokti reguliuoti jų išraiškas, parodyti jausmus socialiai priimtinais būdais. Ar norėtume, kad vaikas nejaustų, nors mes jaučiame?

Jei nuvertinsime, taip pat nepadėsime vaikui išmokti reguliuoti emocijų: „Nėra čia ko pykti (bijoti, liūdėti)“, „Nieko neatsitiko, kad taip stipriai nusimintum (išsigąstum, supyktum)“. Vaiko įvykiai mūsų akimis žiūrint yra menki, bet jam rimtas išbandymas – nepavyko piešinys, sulūžo mašinėlė, sugriuvo bokštas. Negalima gėdinti vaiko, šaipytis iš jo, kad išsigando, nerimauja ar sutriko.

Jei kaip tėvai sako, vaiką ištiko „isterija“ ar „pykčio priepuolis“, tai reikia padėti įveikti vaikui nemalonią būseną. Jam reikia paaiškinti: „Tu stipriai supykai, tikrai pikta, kad bokštas sugriuvo, bet tau tikrai pavyks jį atstatyti.“ Galime apglėbę jį nuraminti: „Tikrai labai pikta, bet tau pavyks nusiraminti, tu gali nusiraminti.“ Labai svarbus žodis yra „gali“. Mes ne nurodome vaikui „nusiramink“, o sakome, kad pasitikime jo jėgomis, ir padedame jam tai padaryti. Nereikia jį varyti išsiverkti ir ateiti, kai nusiramins, nes vienas jis nežino, kaip nusiraminti. Kantriai laikykitės jį glėbyje ir kartokime, kad jam pavyks. Kai vaikas nors trumpam prtils, skubiai įsiterpkime: „Štai, matai, tu gali, tau pavyks, jau beveik pavyko. Tu esi stipresnis už savo pyktį, tu gali jį įveikti ir nusiraminti“.

Jei vaikas supykęs elgiasi agresyviai, trankosi, spardosi, mēto daiktus, priminkime jam saugumo ribas: „Tikrai pikta, bet negalima nieko mušti“. Būtinai pagaukime kiekvieną kartą pakeltą vaiko ranką ir sustabdykime netinkamą elgesį, taip per dvi savaites pakeisime net didžiausio mušeikos elgesį. Nemėginkime mušdami vaiką „mokyti“ nesimušti.

Stiprios dvejų trejų metų vaiko emocijos – nelengvas iššūkis tėvams. Šis amžius kupinas įvairiausių emocinių patyrimų – brolio ar sesės gimimas, pirmas ilgas išsiskyrimas su tėvais, ėjimas į daželį, pirmos draugystės ar nedraugavimai, pirmos nesėkmės, naujos situacijos...Tėvai, norėdami suprasti, ką vaikas išgyvena, turi gerokai pasistengti, atrasti daugiau jo būseną nusakančių ženklų nei anksčiau.

Susipykus, nesimačius, išsiskyrus būtina atkurti ryšį su vaiku. Jo galimybės ir patirtis įveikti pyktį ir neviltį labai menkos, tad tėvai turi išlikti ryšio saugotojai – „mes tave mylime, net kai tu stipriai pyksti, ateik, kai jau norėsi“.

Kiekvienas vaikas turi turėti vietą, kur gali parodyti savo gerumą ir blogumą. Nė vieno žmogaus gyvenimas nepraeina be pykčio, skausmo ir liūdesio. Jeigu namie nėra erdvės vaiko jausmams, jis ras kitą vietą.

Emocinis keturmečių – šešiamečių gyvenimas

4-6 metų vaikai veikdami, tyrinėdami, fantazuodami, įgyvendindami savo idėjas formuoja iniciatyvumo jausmą, o suaugusiųjų per dažnai stabdomi, kritikuojami, nuvertinami – kaltę ir abejonę savimi.

Šio amžiaus tarpsniu dar kartais pasitaiko pykčio, nenumaldomos baimės ir verksmo priepuolių, tačiau su dauguma net labai stiprių savo jausmų vaikai geba susidraugauti, arba išgyvena juos pasiskolinę vaizduotės pagalbininkus – liūtus, pamotes, drakonus, žaislinius herojus ar

įsivaizduojamus draugus. Tai padeda sureguliuoti emocijas. Pantera gali riaumoti ir pykti, voliotis ir elgtis kaip maža, o mergaitė yra rimta ir draugiška. Tėvai neturėtų nuogąstauti, bet stengtis suprasti, kokius neigiamus jausmus vaikai paskolino gyvūnams, kokias mūsų vaikų svajones vaizduoja herojai, o galbūt padeda įveikti baimes ir netikrumus.

Keturmečiui išlavėjusi kalba daug veiksmingiau padeda reguliuoti emocinį gyvenimą. Ketverių – šešerių metų vaikas jau pajėgus pasakyti: „Aš supykau, man baisu, man liūdna“. Jis gali atskirti, atpažinti ir įvardinti jausmus, kuriuos patiria, taip pat jau gali mokytis tinkamais būdais juos reikšti, ne tik rėkti, pykti, trypti ar vartytis ant grindų. Pradėjus mokyklą, šį uždavinį jau turi būti įveikęs. Kitaip turėsime pirmokus, kurie nepavykus verks pusę dienos, arba kam nepatikus, mušis ir spardysis.

Jausmų valdymo mokytojai yra suaugę vaiką supantys žmonės. Nereikia vaizduoti, kad viskas yra gerai, kad nepatiriame stiprių emocijų. Tai nepadės vaikui nei suprasti, kas vyksta, nei geriau pasijusti, nes jis mato, kad kažkas yra ne taip, nei pačiam mokytis reikšti emocijas. Vaikai atidžiai stebi tėvų nuotaikas, supranta jų kūno kalbą, intonacijas, nuotaiką. Suaugusieji turėtų pasakyti, ką jaučia: „Man liūdna, kai močiutė serga“, „Aš labai supykau ant tavo tėčio, bet vis tiek jį myliu“, „Man nesiseka darbui parašyti straipsnio, jaudinuosi, kad rytoj nepavyks, bet susikaupsiu ir dar padirbėsiu“.

Sureguliuoti emocijų išraiškas padeda naujas socialinių santykių supratimas: „Jeigu mušiesi, skaudinsi kitus, negalėsi kartu žaisti šio žaidimo“, „Nors jums labai smagu, bet garsiai šūkaudami trukdote kitiems žmonėms susikalbėti“. Vaikas atranda santykių dėsnius, mokosi atidėti norus, dalytis, išlaukti eilės, įveikti pavydą.

Išlavėjusi kalba leidžia ir suprasti, ką jaučia kitas ir atrasti tų jausmų priežastis. Žiūrėdamas į verkiantį vaiką gali pasakyti: „Jam liūdna, nes mama išėjo“, „Ji pyko, nes jai nesisekė šokti“. Atjauta yra išugdoma savybė, su ja negimstama. Per ryšį su rūpestingu žmogumi, kai jau 2 -3 metų vaikui sakoma: „Tu parvirtai, tau skauda“, „Tau neapsisekė – tu supykai“, „Tu liūdnas, nes mama išėjo“. Tada nereikės stebėtis, nusivilti, piktintis, kad vaikai nejautrūs, nesupranta, kad kitam skauda, neužjaučia.

Pagal A. Kurienės knygą „Kaip užauginti žmogų“ (2017) parengė psichologė Vilma Šamonskienė