

Vaiko emocijos vystosi nuo mažų dienų ir kuria pamatus emocinių gebėjimų raiškai vėlesniame amžiuje. Gebėjimas atpažinti savo ir kitų emocijas, jas išreikšti ir valdyti yra vieni iš šių gebėjimų ir ugdomi pamažu. Šiame etape itin reikšmingas tėvų (globėjų) vaidmuo, kurie tinkamai reaguodami gali padėti vaikui plėtoti šiuos gebėjimus. Pateikiame bendras rekomendacijas, kurias siūlome taikyti pagal vaiko amžių ir asmenines savybes.

1 Įvardykite emocijas

Vaikai pirmiausia mokosi pažinti savo emocijas per tėvus (globėjus). Įvardykite žodžiais numanomą vaiko savijautą, pavyzdžiui: „Man atrodo, kad jautiesi liūdnas“.

2 Skatinkite vaiką kalbėti apie emocijas

Svarbu reguliariai paklausti vaiko, kaip jis jaučiasi. Jei vaikui sunku įvardyti savo emocijas, galite pasidomėti jo fiziniais pojūčiais, kadangi vaikai emocijas neretai jaučia kaip kūniškus simptomus, tokius kaip pilvo skausmas, virškinimo sunkumai.

3 Kreipkite dėmesį į vaiko kūno kalbą

Kūno kalba yra svarbi tiek emocijų pažinimui, tiek jų raiškai. Pastebėkite vaiko veido išraišką, judesių, elgesio pasikeitimus – tai padės suprasti, kaip jis dabar jaučiasi.

4 Naudokite savo kūno kalbą

Mūsų kūno kalba taip pat gali veikti vaiko emocijas ir jų supratimą. Atspindėkite vaiko emocijas savo kūnu, pavyzdžiui, kai matote, jog vaikas džiaugiasi, – nusišypsokite, kai jis prislėgtas – labiau palinkite prie vaiko, paglostykite jį.

5 Nepaskęskite stipriose emocijose

Kai vaikas jaučia itin stiprias emocijas, tokias kaip pyktis, baimė ar pan., svarbu empatiškai atjausti vaiko savijautą, tačiau į ją neįkristi pernelyg. Labai svarbu, kad vaikas matytų, jog neigiamas emocijas galima įveikti, o Jūs jam galite padėti.

6 Mokykite reaguoti žaismingai

Žaismingumas gali padėti atsitraukti nuo užplūstančių emocijų ir surasti lanksčių būdų, kaip jas reguliuoti. Kartu su vaiku pajuokaukite, kurkite pasakas, pasiūlykite jam nupiešti, kaip jis jaučiasi.

7 Kreipkite dėmesį į savo emocijas

Vaikai daug mokosi stebėdami, tad svarbu ir tai, kaip Jūs elgiatės vienaip ar kitaip jausdamiesi. Naudokite įvairius būdus savo emocijoms reguliuoti, pavyzdžiui: maloni fizinė veikla, dienoraštis, įtraukianti knyga ar pan.