



EMOCIJOS VAIKŲ GYVENIME

Kiekvienas iš mūsų jaučiame įvairias emocijas, jausmus, kurie būna susiję su mūsų savijauta ar būseną. Emocijų supratimas ir valdymas yra svarbus vystymuisi vaikystėje. Svarbu, žinoti, kaip padėti vaikui išreikšti pyktį, liūdesį, džiaugsmą ir kaip šias stiprias emocijas valdyti.



Pyktis

Vaikui demonstruojant pyktį, Jūs:

Išlikite ramūs - leiskite vaikui mokytis iš Jūsų valdyti emocijas.

Nepasiduokite - neskatinkite tęsti agresyvaus elgesio, leiskite vaikui nurimti, tuo pačiu leisdami jam išsilieti.

Pagirkite tinkamą elgesį - kai vaikas nurims ir susitvarkys, pagirkite už tinkamą elgesį.



Liūdesys

Vaikui demonstruojant liūdesį, Jūs:

Įvardinkite jausmą - jausmo įvardinimas padės išsiaiškinti, kodėl taip jaučiasi vaikas.

Mokykite ramiai, kvėpuoti per pilvą - ramus pilvinis kvėpavimas padės kovoti su liūdesiu.

Kalbėkite apie gerus dalykus - nupieškite ar kalbėkite apie malonius dalykus, kurie sumažintų vaiko liūdesį.



Džiaugsmas

Vaikui demonstruojant džiaugsmą, Jūs:

Būkite empatiški - džiaukitės kartu su vaiku.

Demonstruokite, jog vaikų džiaugsmas, džiugina ir Jus.

Kalbėkite su vaiku - diskutuokite apie jaučiamą emociją: kaip ji kilo? Ką vaikas jaučia? Kodėl jis džiaugsmingas?



Kaip lavinti emocijas?

Kalbėkite apie emocijas, žaiskite stalo žaidimus, kurie lavina emocijas.

Neslėpkite savo emocijų, kada esate liūdni, pikti ar laimingi.

Skaitykite pasakas ir diskutuokite apie pagrindinio veikėjo jausmus.

