

Seimas 2020 - uosius paskelbė Vaikų emocinės gerovės metais, taip siekdamas atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų emocinės gerovės svarbą, gerinti vaikų psichikos sveikatą ir gerovę, o kartu kurti sveikesnę bei laimingesnę visuomenę. Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Panevėžio apskrities skyriaus mobilios komandos (toliau - MK) psichologė Aura Svetikienė sako, kad vaiko emocinė gerovė ir sveikata - laimingo žmogaus pamatas. Pasak jos, svarbiausia užduotis tėvams - padėti vaikui pažinti savo emocijas ir suprasti, kad jis yra svarbiausias.

Kas yra emocinė sveikata?

13 metų mokykloje vaikus konsultavusi, o dabar sunkumus patiriančioms šeimoms *pagalbos ranką* tiesianti psichologė sako, kad emocinė sveikata - tai vienas iš sveikatos komponentų, kuris apima vaiko patiriamas emocijas, saugumo jausmą ir įvairias asmenines problemas. Pasak Panevėžio apskrities Vaiko teisių apsaugos skyriaus (toliau - VTAS) psichologės, kartu tai ir emocinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą, išverti sunkius jausmus, kaip netektį, skausmą, liūdesį, nusivylimą ir panašiai.

Svarbiausios emocijos

„Džiugios emocijos - dažniausiai vaikai ir suaugusieji puikiai susitvarko su jomis. Tada mes būname laimingi, šypsomės ir natūraliai kyla noras būti gerais ir aplinkiniams. Bet kalbant apie emocijas, dažniausiai kalba eina apie pyktį ir liūdesį“, - sako A. Svetikienė. O čia, anot jos, labai svarbus tampa tėvų ir suaugusių žmonių vaidmuo. Jie turi išmokyti vaiką į pastarąsias emocijas tinkamai reaguoti.

Labai svarbu pastebėti ir ieškoti priežasties, kodėl vaikas pyksta. Šios emocijos ignoruoti negalima. „Pykti negalima, pykti negražu, kas pyksta - tam ragai dygsta“, - anot psichologės, tai pats blogiausias būdas reaguoti į vaiko pyktį. Slopinti emocijų nereikia ir negalima, būtina vaiką išmokyti jas tinkamai valdyti. O pirmoji užduotis suaugusiems - išsiaiškinti ir tinkamai priimti priežastį, kodėl vaikas pyksta.

Gedėjimo ir liūdesio - dar dviejų žmogaus gyvenime neišvengiamų emocijų - mažieji išmoksta iš suaugusiųjų. „Jeigu artimieji linkę slėpti emocijas, neaptaria situacijų su vaiku, ūgtelėjęs jis irgi slėps emocijas, o ateityje tai gali bumerangu grįžti ne tik per psichinę, bet ir per fizinę sveikatą“, - įspėja psichologė.

Pyktis - natūrali emocija, kurią reikia išreikšti

Pykti - natūralu ir žmogiška, tačiau reikia išmokti jį valdyti. O valdymo būdų yra pačių įvairiausių. Psichologė rekomenduoja atrasti kiekvienam vaikui tinkamą. „Vienas - pyktį valdyti gali - plėšydamas popieriaus lapą, kitam geriausia išsiliesti ant bokso kriaušės ar mėtant kamuolį. Vaikai skirtingi, todėl tinkamo būdo reikia ieškoti“, - sako MK psichologė ir rekomenduoja išbandyti dar vieną pykčio valdymo būdą - skaičiavimą nuo dešimties, atbuline tvarka. Tiek laiko turėtų pakakti nusiraminti ir emocijai suvaldyti, o visas dėmesys bus sutelktas į skaičiavimą, nes atbuline tvarka tą daryti gerokai sunkiau.

Svarbiausia - į vaiko emocijas reaguoti tinkamai

Labai svarbu, kad suaugę mokėtų reaguoti į emocijas, kurias reiškia vaikai. „Vaiko gyvenime patiriami emociniai išgyvenimai, turi didelę įtaką vaiko asmenybės raidai, nes augdamas, mažas žmogus turi suvokti save, savo santykius su supančiu pasauliu. Vaikystėje patiriami teigiami išgyvenimai skatina vaiko aktyvumą, pasitikėjimą savimi, gebėjimą pritapti grupėje, komunikuoti. Neigiamos emocijos, kurios vyrauja ilgą laiką, keičia elgesį. Toks vaikas gali tapti piktas, agresyvus, liūdnas, depresiškas, visiškai nepasitikintis savimi, gali atsirasti suicidinių minčių“, - sako VTAS mobilios komandos psichologė A. Svetikienė. Netinkama suaugusiųjų reakcija į vaiko emocijas įtakoja ir tai, kad silpnėja tėvų ir vaikų ryšys. Todėl svarbu, atspindėti vaiko emocijas, mokant jį išreikšti liūdesį ir pyktį tinkamai: apibūdinti, tai kas su juo vyksta: „aš suprantu, kad tu pyksti...“. Svarbu nekaltinti vaiko, bet įvardyti ir aptarti situaciją, dėl ko kilo pyktis.

Saugumo jausmas - tėvų dėmesys

„Stiprinti ryšį su vaiku - domėtis jausmais ir mintimis, užsiimti bendromis veiklomis - kasdienis tėvų darbas. Tikėti vaiko gebėjimais, net tada, kai jis pats jais netiki. Jaučiant jūsų tikėjimą, vaikams bus lengviau pradėti pasitikėti savimi patiems. Padėkite vaikui nurimti. Jeigu kyla pavojus, kad susijaudinęs vaikas gali užgauti kitus vaikus arba susižeisti pats, fiziškai apsaugokite nuo šios grėsmės: apkabindamas, nunešdamas ir pasodindamas jį toliau nuo daiktų ar baldų, į kuriuos vaikas gali susižeisti“, - pataria psichologė.

Tėvų dėmesys ir elgesys yra svarbiausias vaiko saugumo garantas. Mažieji turi matyti, kad pastebite jų savijautą, domitės ir stengiatės suprasti, kaip jie gyvena, taip pat esate pasirengę nuraminti savo žodžiais ir veiksmais.

Emocinės gerovės užtikrinimas - kokybiškas laikas su vaiku

„Kiekviena šeima laimę kuria pagal savo dvasines ir moralines vertybes, kurios formuojamos dar vaikystėje“, – sako Aura Svetikienė, MK psichologė. O, kad vaikas augtų saugus ir laimingas, emociniai ryšiai svarbūs ir turi būti kuriami kiekvieną dieną. „Kokybiškas laikas su vaiku, tai atsakymas į klausimą, kaip sukurti vaiko emocinę gerovę“, – sako A. Svetikienė ir pabrėžia, kad tai laikas skirtas tik vaikui, be jokių pašalinių trikdžių: telefonų, televizoriaus ar kompiuterio. „Išmokime surasti laiko pabūti tik su vaiku, kad ir gaminant vakarienę, žaidžiant stalo žaidimus ar tiesiog išėjus pasivaikščioti. Tai bus tvirčiausios abipusės emocijos ir geriausias laikas“, – teigia pašnekovė.

Bendravimas su vaiku, auklėjimo stiliai dažniausiai šeimoje perduodama iš kartos į kartą, tad padėkime vaikams augti ir užaugti laimingais.

