

„Dažnai tenka išgirsti iš jaunų žmonių, kad jie jaučiasi nesuprasti, be reikalo smerkiami arba nepelnytai auklėjami elgtis kitaip. Dėl to kai kurie vaikai ima slėpti savo emocijas, jausmus“, - pasakoja vaiko teisių gynėja Airida Andrulė. Vis dėlto vaiko teisių gynėjai primena, kad visi jausmai - normalūs ir slėpti jų nereikia. Tad net ir pykčio, liūdesio, baimės nereikia gėdytis, o geriau mokytis tinkamai išreikšti.

„Jausti galima ir reikia, tačiau labai svarbu apie savo jausmus tinkamai iškomunikuoti. Tad pirmiausia patariu nepriiminėti sprendimų, kai jausmai veržiasi per kraštus. Juk tuomet galime ižeisti, nuliūdinti kitus ir vėliau patys gailėtis savo žodžių. Taip pat būdami vienuoje, nurimę, patys sau užduokite klausimą, kodėl taip jaučiuosi ir ką galiu pakeisti? O jei reikia pagalbos, visuomet galite kreiptis į šeimos narius, mokytojus, vaiko teisių gynėjus“, - pataria vaiko teisių gynėja Airida Andrulė.

Psichologų patarimas vaikams: susidraugaukite su jausmais

„Jausmai - tavo vidinio pasaulio dalis ir galbūt kartais yra sunku juos apibūdinti, nes jų negali pačiupinėti ir ne visą laiką gali pamatyti. Bet viskas, kas vyksta tavo gyvenime, sukelia ir tam tikrą jausmą viduje. Pavyzdžiui, kai ruošiesi eiti į gimtadienį pas draugą, greičiausiai nekantrauji. Kai klausaisi kažkokios labai įdomios laidos, greičiausiai išgyveni smalsumą. O kai su kuo nors turi išsiskirti, gali būti, kad liūdi arba jauti ilgesį“, - apie emocijas paprastai, vaikams suprantama kalba pasakoja Psichologų sąjungos narė, psichologė Jurgita Smiltė Jasiulionė.

Tad vaikams psichologė pataria pirmiausia mokytis priimti savo jausmus, jų nesigėdyti. Mat visos emocijos randa savo vietą žmogaus vidiniame pasaulyje ir atlieka itin svarbų vaidmenį gyvenime: „Mūsų jausmų paskirtis yra mus apsaugoti arba padėti išgyventi. Pavyzdžiui, jei kažko bijome, tuomet vengiame tam tikrų pavojingų situacijų. Jeigu mylime, tai prisirišame prie tų žmonių, kurie padeda mums būti kartu ir jaustis saugiems.“

Skirtingų jausmų lavina - normalu

Dar viena labai svarbi žinutė, kurią vaikams siunčia psichologai, kad tose pačiose situacijose galime jausti skirtingus jausmus. Pavyzdžiui, susitikę po ilgo išsiskyrimo su tėvais, galime jausti ir labai didelį džiaugsmą, kad pagaliau tėvai grįžo namo, ir pyktį, kodėl tėvai taip ilgai buvo išvykę. Arba, ruošdamiesi kokiam nors renginiui, galime jausti ir nekantrumą, ir nerimą.

Suprasti, kaip kokios emocijos aplankė, anot J. Smilės Jasiulionės, padeda kūno siunčiami signalai: „Kiekvienas jausmas yra susijęs su tam tikrais pojūčiais mūsų kūne ir manau, kad tikrai labai gerai gali atpažinti situacijas, pavyzdžiui, kai išsigąsti, pradeda stipriau plakti širdis arba išmuša prakaitas. Arba kai nerimauji, turbūt irgi pažįstama situacija, atrodo, kad suka pilvą, prakaituoja delnai.“

Tu - ne vienas

Svarbiausia, anot vaiko teisių gynėjų, vaikui nepamiršti, kad jis nėra vienas. Tad, net jeigu susikaupusios emocijos, atrodo, virsta per kraštus ir temdo džiaugsmą, tai praeis. Svarbiausia, rasti patikimą suaugusįjį, su kuriuo būtų galima išsikalbėti, paprašyti patarimo. „Galima kreiptis į šeimos narius, mokytojus, o jei artimiesiems pasipasakoti nedrąsu, visuomet padės vaiko teisių gynėjai bei vaiko teisių linijos psichologai“, - vaiko teisių gynėja sako A. Andrulė.

Be to, emocijas priimti ramiai padės ir kvėpavimo pratimai. Jie gali nukreipti mintis nuo išorinio streso. Psichologai primena, kad jausmai yra mūsų draugai - jie padeda suprasti, ko mums reikia. O kai išmoksti juos pažinti, gali geriau pasirūpinti savimi ir tapti stipresnis.

Video medžiagą su vaiko teisių gynėjos Airidos Andrulės bei Lietuvos psichologų sąjungos narės, psichologės Jurgitos Smilės Jasiulionės interviu žiūrėkite [čia](#).

Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje [vaikoteises.lrv.lt](#) esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

