KAIP SUPRASTI VAIKO EMOCIJAS

Tėvai, būdami labiau patyrę už savo vaikus, padeda jiems suprasti, kaip susidoroti su stipriomis emocijomis *(pvz., „tu liūdi, nes suplėšytas žaislas tau labai patiko“)* ir nurodo, kaip galėtų elgtis toliau *(pvz., „pabandykime jį susiūti, ir jis vėl bus kaip naujas“).*

Dažnai girdėdamas tokius pastebėjimus, vaikas pradeda geriau suprasti savo ir kitų jausmus – ikimokyklinukai mokosi atpažinti savo emocijas, o paaugliai tampa empatiškesni aplinkiniams.

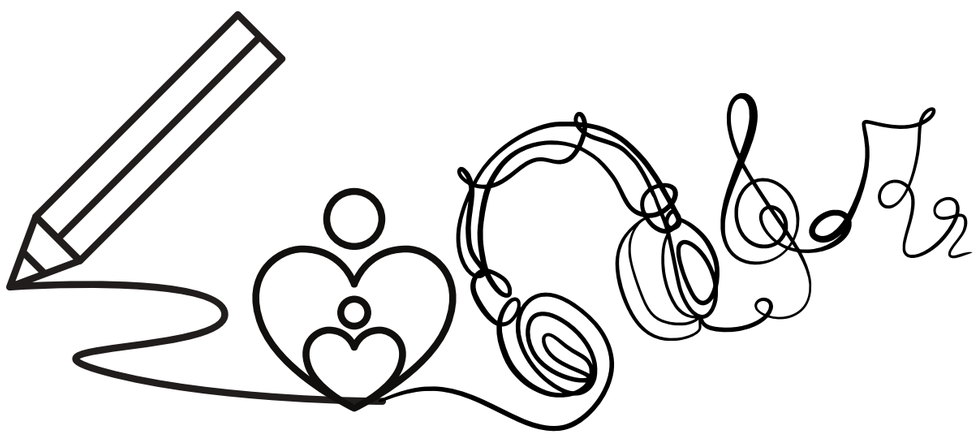
KAIP PADĖTI VAIKAMS IŠREIKŠTI JAUSMUS?



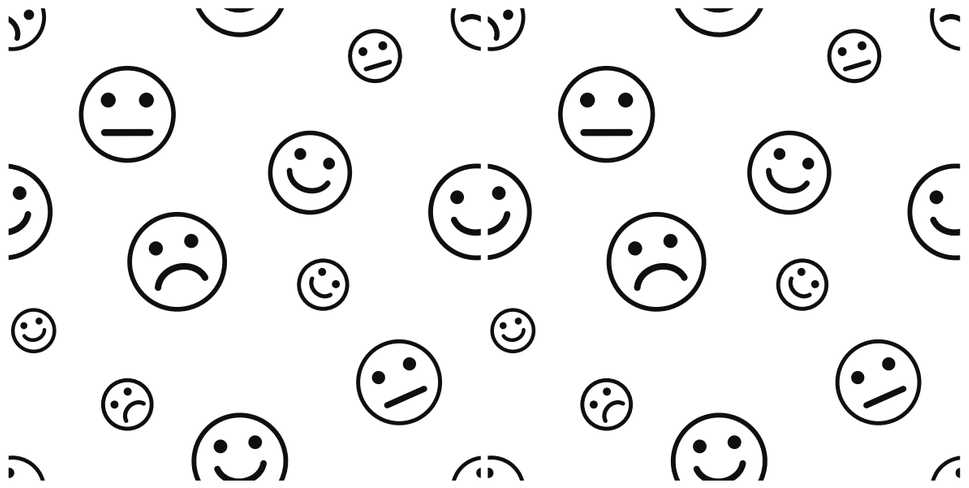
Patiems kalbėti apie savo jausmus. Pripažinti, kad jaučiatės visaip, ne tik puikiai.



Atspindėkite vaiko emocijas, pasitikslindami ar neklystate: „atrodai liūdnas, nusiminęs..“ ar sutinki, kad kažkas tave slegia? Stebėkite kūno kalbą, nes ji geriausiai pasako apie jausmus.



Pasiūlyti būdų kaip galėtų vaikas išreikšti savo emocijas ir pasijausti geriau (nupiešti piešinį, apsikabinti, pasiklausyti muzikos, išsimaudyti vonioje ir pan.)



Nebauskite vaiko už jo jausmus. Visi jausmai yra geri, netinkamas gali būti elgesys.

Parengė: Vanesa Petraitytė - Psichologo asistentė

Spalio Naujienlaiškis