

Aštunta pamoka: Kaip kontroliuoti emocijas ir išlaikyti draugus. Giliai įkvėpkite ir išmokykite vaikus valdyti emocijas

Šiuolaikiniams vaikams yra sunku išmokti valdyti impulsus ir reakcijas. Išmokykite juos kaip išlikti ramiam turint veiksmų planą ir įveikimo strategijas.



Emocijų kontrolė yra gebėjimas kontroliuoti išreiškiamas emocijas tuomet, kuomet norima pasiekti gerų rezultatų ar įvykdyti sunkias užduotis. Maži vaikai, turintys šį įgūdį, geba per trumpą laiką atsigauti po nusivylimo (pavyzdžiui po blogo matematikos testo pažymio).

Tuo tarpu paaugliai gali įveikti nerimą perlaikydami testą ir gaudami geresnį testo rezultatą. Kai kurie vaikai tvarkosi su emocijomis puikiai, kiti - ne. Empatija, šiuo klausimu, teigiamai veikia vaikus. Užtenka pakalbėti užjaučiančiai su vaiku, pradedant pokalbį pvz. tokiu sakiniu: "Tave turėtų labai siutinti, kad mokytojai nesupranta kaip sunkiai tu stengiesi kontroliuoti savo emocijas".

Emocijų kontrolė klasėje

Venkite probleminių situacijų. Svarbu, kad vaikas, sunkiai valdantis savo emocijas, nesėdėtų šalia to, kuris žino kaip patraukti reikiamas virveles, kad jį suerzinti. Jeigu vaikas susierzina nesuprasdamas sunkių užduočių, paaiškinkite ir padėkite vaikui kuo greičiau pradėti jas, kad neliktų laiko net pagalvoti apie nusivylimą jų neatlikus.

Duokite vaikui probleminių situacijų valdymo planą. "Kai nesupranti užduoties, tu turėtum pakelti ranką ir paprašyti mokytojos pagalbos".

Emocijų kontrolė mokykloje

Skatinkite vaiką atleisti sau už klaidas. Emocinį nusivylimą sukelia ne konkrečios situacijos ar įvykiai, o tai, ką mes sau pasakome apie tą situaciją. Jeigu vaikas paliko namų darbus namuose, ramiai pakalbėkite su vaiku ne apie tai, kad tai yra katastrofa, o apie tai, ką galima padaryti, kad daugiau taip neatsitiktų.

Sukurkite 5 balų skalę, kuri padėtų vaikui įvertinti, koks jis nusiminęs. Padėkite vaikui sudaryti kiekvienam skalės balui įveikimo strategiją. Vaikui, kuris perdėtai reaguoja į tvarkaraščio ar dienotvarkės pasikeitimus, skalė gali atrodyti taip:

1. Tai manęs visiškai netrikdo.
2. Aš galiu pats nusiraminti.
3. Jaučiu, kaip šiek tiek pagreitėja mano širdis... Aš 10 kartų giliai įkvėpsiu, kad atsipalaiduočiau.
4. Gerai, tai vyksta. Turbūt turiu paimti 5 minučių pertraukėlę, kad persigrupuočiau.
5. Aš ruošiuosi sprogti, todėl turiu kelioms minutėms palikti klasę.

Parašykite vaikui istoriją. Sukurkite vienos pastraipos "socialinę istoriją", kurioje būtų išspręsta vaiko probleminė situacija - patekimas į bėdą žaidimo aikštelėje, nusivylimas dėl blogo pažymio, nervingumas, kai vaikas turi deklamuoti eilėraštį prieš klasę ir pan. - ir kuri baigiasi laimingai - kažkokios susidorojimo su problema strategijos panaudojimu.

Nebijokite pagirti vaiką. atkreipkite dėmesį kada vaikas rodo gerą emocinę kontrolę. Galima sakyti: "Aš mačiau kaip tu pyksti, bet tu išlikai ramus. Šaunuolis!".

Treniruokitės kaip kontroliuoti emocijas namuose

Įsitikinkite, kad vaikas gauna pakankamai laiko miegui. Nuovargis padidina emocinio valdymo problemas. Tvarkaraščiai ir kasdienė tvarka padeda vaikams geriau susireguliuoti emocijas, nes jie žino ką ir kada turi daryti.

Išmokykite vaiką įveikimo strategijų. Vaikas turėtų žinoti, kad kai jam sunku, jis galėtų pasakyti: "Man reikia kelioms minutėms nueiti į miegamąjį, kad pabūčiau vienas", arba pasakyti, kad reikia padaryti pertrauką. Kitos savęs ramino strategijos galėtų būti pliušinio žaislo laikymas (jaunesniam vaikui), ar muzikos klausymas (vyresniam vaikui).

Padėkite vaikui sukurti "sunkių laikotarpių" lentą. Surašykite joje tris kategorijas: 1) Sukėlėjai - kas verčia vaiką nusiminti; 2) "Neleidžiamas elgesys" - elgesys, kuris neleidžiamas nusiminus; ir 3) Leidžiamas elgesys - dvi ar trys susidorojimo strategijos (pvz., paveikslėlio piešimas, penkių minučių pertrauka, vandens atsigėrimas), padėsiančios atsigauti po nusiminimo. Pagirkite vaiką, kai jis naudojasi viena iš lentoje surašytų strategijų.

Kartu su vaiku skaitykite knygas apie emocinę kontrolę. Dawn Huebner knygoje "Ką daryti, kai pyksti: vadovas vaikams, norintiems suvaldyti pyktį" ir "*What to do when you worry too much*" puikiai aprašo įveikimo strategijas ir kaip valdyti nemalonias situacijas.

Pateikite vaikui probleminių situacijų planą. Jeigu Jūsų vaikas atsisako net bandyti sunkią namų darbų užduotį, pasiūlykite jam: "Štai ką noriu, kad tu sau pasakytum prieš pradėdamas: "Aš žinau, kad man tai bus sunku, tačiau aš ir toliau stengsiuosi, o jeigu ko nors nesuprasiu, po sunkių pastangų, paprašysiu pagalbos".

Jūs esate geriausias pavyzdys savo vaikui. Parodykite vaikui kaip Jūs susidorojate su emociniais sunkumais. Sukurkite situaciją ir akcentuokite kiekvieną svarbų atliekamą veiksmą kuris Jums padeda susidoroti su sunkia situacija.

Parengta remiantis ADDitude autorių kolektyvu

Aštuntos iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas 2020