***Vaikams turime suteikti du dalykus: šaknis ir sparnus***

Auginti vaikus- vienas didžiausių (ir nuostabiausių) iššūkių gyvenime. Siekiame suprasti efektyvaus vaikų auginimo, lavinimo ir auklėjimo principus bei pasidalinti smagios ir naudingos veiklos su mažaisiais idėjomis.

Emocinis intelektas – itin svarbus žmogaus socialinio gyvenimo aspektas. Kelios nesudėtingos kasdienės praktikos gali padėti išmokyti vaiką atpažinti, įvardinti bei suprasti tiek savo, tiek kitų žmonių jausmus ir emocijas.

Kaip teigia vaikų raidos tyrinėtoja, pagrindinė sritis - emocijos. Aš mokiausi, tyrinėjau, rašiau apie jas - bet tai visai kas kita, nei patirti tai iš tėvų perspektyvos. Tos mažos sielos turi dideles emocijas. Jie kaip jausmų „tornadai", teigia mokslininkė - psichoterapeutė A. Soderlund.

Mus visą gyvenimą lydi pačios įvairiausios emocijos. Kartais jos motyvuoja, kartais demotyvuoja, tačiau būna - ir sugriauna metų metus statytus gyvenimo pamatus. Priimti emocijas ir jas valdyti pradedame mokintis jau nuo gimimo, todėl pagrindinis mokytojas šia tema - tėvai.

***Jūs esate vaiko pavyzdys***

Rodykite gerą emocijų valdymo pavyzdį pasipriešindami savo pačių “tantrumams” - nekeldami balso. Kai supykstate, parodykite, jog patys galite save kontroliuoti. Jei šauksite Jūs, vaikas išmoks šaukti. Jei kalbėsite pagarbiai, vaikas taip pat įpras kalbėti pagarbiai. Kiekvieną kartą, kai sėkmingai prie vaiko suvaldysite savo emocijas, vaikas vis labiau įsisąmonins tinkamas strategijas.

***Nenutolkite nuo vaiko***

Kūdikiai nusiramina tik raminami tėvų. Vaikams augant, mūsų bendravimas su jais tampa kiek šaltesnis, pradedame tikėtis iš vaiko “brandesnio” elgesio. Tačiau reikia nepamiršti, jog net ir vyresni vaikai turi jausti tą patį stiprų ryšį su mumis, kitu atveju, jie neišmoks tvarkytis su savo emocijomis.

 Priimkite vaiko emocijas, net kai jos Jums būna nepatogios.

Palyginkite šias frazes: “mažyli, suprantu, jog tai tave nuvylė. Atsiprašau, kad viskas nesiklosto kaip norėtum.” Ir: “ne, taip nebus! Tu ką, galvoji, viskas bus kaip tu nori, aplink tave visi šokinės?” - juk yra skirtumas, ar ne? Kurią norėtumėte išgirsti Jūs?

Dažnai į neigiamas vaiko emocijas patys reaguojame neigiamai. Suprantama, kartais labai sunku susivaldyti ir neleptelti ko nors kandaus ir pikto, bet turite suprasti, jog prieš Jus - mažas vaikas. Jam pačiam neigiamos emocijos atrodo kaip didelis piktas monstras, o ir krūtinę apimančių virpulių ir išmušančio karščio priežasčių mažylis nesuvokia.

Tėvų empatija padeda išmokyti vaiką, jog emocijos ne visada būna malonios, bet jos nėra pavojingos, jei tik vaikas jas priima ir sėkmingai apdoroja.

***Nebauskite vaiko***

“Rykštė”, “beržinė košė”, “diržas” - daugeliui pažįstamos sąvokos. Galimai, kai kuriems žmonėms iki šiol jos sukelia pyktį ir nusivylimą. Fizinės bausmės, kadaise buvusios visiškai normalios auklėjimo priemonės, dabar itin kritikuojamos mokslininkų ir vaikų psichologų. Bausmės išties lemia tolimesnį nepaklusnumą, be to, vietoj emocijos priėmimo ir natūralaus paleidimo, vaikas išmoksta ją užspausti, taip tik kaupdamas neigiamas emocijas (ir galiausiai “sprogdamas”, kaip ir suaugusieji). Nemuškite, nebauskite vaiko už jo pyktį - padėkite suprasti jam priežastis, ir patarkite, kaip su jomis susitvarkyti.

***Nustatykite ribas***

Empatija ir bausmių vengimas nereiškia, jog vaikui negalima sakyti “ne”. Yra momentų, kai nepasakius “ne”, vaikas tampa visai nevaldomas, nes paprasčiausiai nėra nubrėžtos elgesio ribos. Kai vaikas pyksta, dažnai jį apima agresija. Nepasimeskite: “tu gali pykti, bet aš neleisiu tau muštis!”, "mėtyti žaislus" ir t.t.

***Esminės pamokos, kurias vaikas turi išmokti iš Jūsų pavyzdžio:***

 Emocijos nėra blogos. Jos yra natūrali kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Dažniausiai mes negalime pasirinkti kaip jaučiamės, bet visuomet galime pasirinkti, kaip elgiamės.

 Kai priimi savo emocijas, jas išjauti giliai, tuomet jos su laiku išsisklaido. Tai suteikia mums daugiau kontrolės, nei emocijų užgožimas ir kaupimas.

 ***Pratimas***. Vaikas tapo nekontroliuojamas? Apkabinkite jį ir nieko nesakykite, kol nusiramins. Nesileidžia apkabinamas? Atsineškite popieriaus lapą ir pasiūlykite kartu papiešti (ar užsiimkite kita kūrybine veikla), ir užsiėmimo metu inicijuokite pokalbį apie prieš tai apėmusias emocijas. Paprašykite vaiko jas nupiešti. Jei vaikas nežino, kaip pradėti, Jūs nupieškite siluetą, paprašykite vaiko pridėti likusias kūno dalis, drabužius. Pabaigoje, sugalvokite "pabaisiukui" vardą.

Kai sekantį kartą vaiką ims neigiamos emocijos, žaismingai kreipkitės į jo "pabaisiuką" vardu ir pasakykite, kad norite su juo ramiai pasikalbėti apie tai, kas dabar įvyko.

Su laiku galite taip nupiešti (ir aptarti) visas emocijas - tai vaikui padės atpažinti skirtingų emocijų požymius ir išmokins nukreipti dėmesį į konstruktyvesnę būseną.