PPT SPECIALISTAI PATARIA...

JAUSMAI

Sveiki gyvi, esu Utenos r. pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Skaidrė Kučinskienė

Dažnai pas mus, psichologus, vaikai nukreipiami tuomet, kai jie patiria sunkius bei intensyvius jausmus, pvz. baimę, pyktį, nerimą, liūdesį, tačiau sunkiai juos įvardina, supranta ir dar sunkiau išreiškia aplinkiniams.

Bėda ta, kad dauguma suaugusiųjų linkę jausmus (ir savo, ir vaikų) skirstyti į gerus ir blogus. Iš tiesų „blogų“ emocijų nebūna – jos visos reikalingos. Svarbu tik, kaip mes ir mūsų vaikai jomis naudojamės: gal per daug dėmesio skiriame kuriai nors vienai, o kitas tiesiog ignoruojame, jų vengiame, o kai jų prisikaupia tiek, kad nebegalime išlaikyti savyje, tiesiog išpilame jas ant aplinkinių pačiu netinkamiausiu, destruktyviausiu būdu.

Iš tiesų ir suaugusiems, turintiems ne mažą bagažą gyvenimiškos patirties, dažną kartą nėra lengva suvokti tikruosius savo jausmus, juos išgyventi, o kartais ir valdyti.

Noriu atkreipti dėmesį į tai, kad tikrai nesame iš prigimties vien tik pikti, ar tik baimingi, ar visuomet linksmi arba liūdni. Iš tikro mes mokomės jausminių reakcijų iš aplinkinių ir išmokstame daug anksčiau nei abėcėlę.

Pirmiausia apie jausmą, kurį daugelis mūsų kultūroje laiko „sunkiausiu“-

PYKTĮ.

Pyktis yra tikras, normalus jausmas.

Visi mes supykstame.

Aš supykstu.

Jūs supykstate.

Svarbu tai, ką mes darome su šiais jausmais. : ar galime juos priimti, kaip juos išreiškiame – būtent tai ir sukelia visus sunkumus. Vis dar nenustoju stebėtis tuo, kad dauguma suaugusiųjų mūsų visuomenėje leidžia savo pykčiui lietis visur ir visaip (riksmais, keiksmažodžiais, fiziniu smurtu), o iš vaikų reikalauja jo nerodyti jokiais būdais. Kai vaikams sakoma, kad pykti negražu, jie gaunu dvigubus, vienas kitam prieštaraujančius signalus: jie patiria suaugusiųjų pyktį ir tuo pačiu metu jų pyktis nėra priimtinas. Tarp kitko, suaugusieji nebūtinai tiesiogiai rodo vaikams savo pyktį. Atstūmimas ar abejingumas vaiko emociniams poreikiams - netiesioginė, rafinuota pykčio išraiška.

Labai anksti vaikai išmoksta užgniaužti pyktį, tuomet jaučia arba gėdą (pvz. kai mama išlieja savo pyktį, vaikas galvoja „Tikriausiai buvau labai blogas“), arba kaltę (dėl kartais užplūstančių pykčio, apmaudo jausmų.) Vaikai mato piktus žmones per televiziją, žiaurius kompiuterinių žaidimų herojus, girdi apie gausybę nusikaltimų ir karų. Pyktis yra tarsi besislepiantis bjaurus monstras, kurį reikia nuolatos nustumti, nuslopinti, užgniaužti ir jo vengti. Išreikšdami pyktį vaikai

susiduria sus sunkumais. Asocialus elgesys nėra tiesioginis pykčio išreiškimas, tai greičiau tikrųjų jausmų vengimas. Dažną kartą *skausmas* paslepiamas po pykčiu, arba - *baimė*. Vaikams, kaip ir suaugusiems, sunku prasibrauti pro pykčio paviršių ir leisti pasireikšti tikriesiems, giliau slypintiems jausmams. Daug paprasčiau yra išlieti energiją mušantis, maištaujant, kandžiai reaguojant ar kokiu nors kitu netiesioginiu būdu.

Pagalvokime, ar dažnai girdime suaugusįjį sakant vaikui:

„aš pykstu kai esu pertraukiama ir negaliu užbaigti minties“ vietoje „kiek kartų tau sakyta, nelįsk į akis, kai šneku su žmonėmis!!!!!“

arba: „ man nepatinka, kai vėluoji“ vietoje sarkastiško “*pagaliau teikeisi atvykti, princese“* ,

Ir dar: „aš pykstu, kai duoti pažadai netęsiami“ vietoje neteisingo apibendrinančio „Amžinai prisižadi ir nepadarai“.

Šį sąrašą galima tęsti, bet reikia pripažinti, jog taip konstruktyviai išreikšti savo pyktį galime išmokti, jei vaikas tiesiog *truputį* elgiasi kitaip nei mes norime.

O jei jis įsiutęs mėto ir laužo daiktus, skriaudžia kitus ar net žaloja save? Tai tikrai gąsdina ir kelia gausybę klausimų, į kuriuos sunku rasti atsakymus. Kartais tai būna susiję su elgesio ir emocijų sutrikimais, sąlygotais neurofiziologinių priežasčių, bet dažniausiai po agresyviu elgesiu slepiasi ne tik vaikų pyktis, bet ir nuoskauda dėl atstūmimo, nesaugumas, įvairios baimės. Tokie vaikai iš teisų yra labai pažeidžiami, neretai save suvokia neaiškiai, padrikai, yra labai prastos nuomonės apie save, bet privalo tai paslėpti po *„kietumo“* kauke. Negali ir nenori, bijo išreikšti tai, ką jaučia *(kaip ir dauguma suaugusiųjų jo aplinkoje)*, nes tuomet praras tą „jėgą“, kurią įgauna elgdamiesi agresyviai. Tai dažnai būna vaikai, nepatyrę arba nepakankami patyrę nuoširdžių, emociškai šiltų, atvirų tarpusavio santykių su aiškiomis, pastoviomis, bet tuo pačiu metu ir lanksčiomis ribomis.

Vienas sunkiausiai išmokstamų dalykų – kaip būti atviriems savo pykčiui. Reikia išmokti tiesiai paprašyti ko nori (tuo pačiu iš anksto susitaikius, kad yra tik 50 procentų tikimybės, jog gausi tai, ko prašai), išmokti pasakyti, kas patinka ir kas nepatinka.

Manau, kad manipuliuoti, būti nesąžiningais ir išsisukinėti vaikus skatina suaugusiųjų reakcija į jų taiklias ir tiesiogines pastabas.

Tad jei mes, tėvai, išmoksime nebebijoti savo pykčio, aiškiai jį įvardinti ir neagresyviai išreikšti vaikams, galėsime ir jiems padėti įsisavinti neįprastus, bet efektyvius būdus pykčiui išreikšti. Tokius kaip:

- Laikraščių plėšymas,
- Popieriaus glamžymas,
- pagalvių daužymas,
- Skardinių spardymas,
- Bėgiojimas aplink namą
- Lovos daužymas teniso rakete
- Šaukimas besimaudant duše

- Surašymas visų piktų žodžių ant popieriaus ir jo sudeginimas (aišku – saugiai)
- Piešimas to, ant kurio pyksti, o po to, - to portreto suplėšymas į kuo mažesnius skutelius
- Lipdymas iš plastilino ar molio, o po to tos figūros sumaigymas
- ir daugybė kitų būdų,
- bet svarbiausias iš jų - nuoširdus ir atviras pokalbis be kaltinimų ir įžeidinėjimų , o su jausmų įvardinimu ir aiškiu poreikių išsakymu.

Linkiu Jums sėkmės tobulinant savo jausmų įsisąmoninimą ir jų išreiškimo būdus bei kuriant nuoširdesnius ir artimesnius santykius su savo vaikais.