

EMOCIJOS

Susidurdamas su išorine aplinka, žmogaus organizmas vienu ar kitu būdu reaguoja - atsako ir prisitaiko prie jį supančios aplinkos. Kaip ir fiziologinės organizmo reakcijos – reakcija į šaltį, karštį, alkį, troškulį, skausmą, taip ir žmogaus psichika reaguoja į visus jį supančios aplinkos dirgiklius.

Taigi, vaikas, kaip ir suaugęs žmogus, taip apsaugo save, išlaiko savo vientisumą ir psichinę sveikatą .

Visos mūsų fiziologinės ir emocinės reakcijos signalizuoja mums apie mūsų savijautą, prisitaikymo gebėjimą bei jo lankstumą.

Todėl, akivaizdu, kad **EMOCIJOS** turi lemiamą, esminę reikšmę žmogaus sveikatai, jo psichikai, asmenybės raidai.

Vaikas, nuo pat pirmųjų gyvenimo dienų, vysto savo gebėjimą “išgyventi”, siekia atrasti jam priimtinausią “gyvenimo stilių”, susikurti saugią aplinką. Nuo to priklauso vaiko asmenybės raida, jo gebėjimų vystymas, jo sveikata, jo sėkmė gyvenime.

Vaiko emocijos yra natūralios ir nuoširdžios, ankstyvuojų vystymosi periodu vaikas nesugeba meluoti, apsimesti, veidmainiauti. Jei tarp jo ir tėvų užsimezga ir kuriasi saugūs, nuoširdūs, atviri tarpusavio ryšiai ir bendravimas, vaiko emocijos neslopinamos ir neužgniaužiamos, jos padeda jam išlaikyti reikalingą pusiausvyrą tarp savo impulsų, emocinių poreikių, bei, jam augant, atsirandančių naujų aplinkos dirgiklių ir tam tikrų reikalavimų, kurie jam keliami. Tuo būdu, toks tėvų elgesys, gebėjimas priimti vaiką kaip atskirą individą, palankiai veikia vaiko asmenybės raidą, bei jo prisitaikymą prie naujų, nuolat kintančių gyvenimo aplinkybių.

Jei vaiko ir tėvų nuoširdus ir šiltas tarpusavio ryšys ir bendravimas nesiformuoja, nesimezga, tuomet, augdamas ir brėsdamas vaikas išmoksta slėpti savo jausmus, neparodyti savo tikrųjų emocijų, pergyvenimų. Vystosi tarsi dviguba, “netikra”, melaginga asmenybė, kuri ilginiui, nebesukuria tinkamo ryšio, negeba susisieti su savo tikroju “AŠ”, o dėl šios priežasties negali gyventi kaip visavertė, kūrybinga, save realizuojanti, tolerantiška, pozityviai aplinką ir kitus žmones vertinanti asmenybė.

Teisingiau pasakius, toks ilgalaikis, tikrųjų vaiko emocijų, jausmų, o tuo pačių ir jo poreikių nepaisymas, padaro rimtą žalą vaiko asmenybės raidai.

Kaip veikia mūsų emocijos? Kaip susidūrus su tam tikrais poveikiais ir dirgikliais jos pasireiškia?

Emocijų, kaip ir kitų psichologinių funkcijų (pojūčių, suvokimo, atminties, mąstymo, temperamento) paskirtis padėti vaikui, asmenybei prisitaikyti prie aplinkos, prie jį veikiančių faktorių. Tai veikia tokiu būdu-mūsų psichika turi tam tikrą apsaugą, tam tikrą **kritinį slenkstį**, kurį pasiekus, įsijungia gynybinė reakcija, suveikia **gynybiniai mūsų psichikos mechanizmai**.

Taigi mūsų emocijos taip pat atlieka tokio saugiklio, tokio mūsų psichiką, mūsų asmenybę saugančio skydo funkciją.

Tai galima pavaizduoti šia schema:

SLENKSTIS /RIBA/ KRITINIS MOMENTAS/APSAUGA/GYNYBA

EMOCIJOS – tai REAKCIJA, REAGAVIMAS, KAI:

Kažko per mažai

kažko per daug

Kažko trūkumas

kažko perteklius

Per silpnas poveikis/
spaudimas iš išorės

per stiprus poveikis/
spaudimas iš vidaus

DIRGIKLIŲ intensyvumas - PER MAŽAI

PER DAUG

ĮSPŪDŽIŲ, TRIUKŠMO, PROTINĖS VEIKLOS, FIZINĖS VEIKLOS, BENDRAVIMO, ŽMONIŲ, MIEGO, MAISTO, GAMTINĖS APLINKOS, IŠORINIŲ REIKALAVIMŲ, ATSAKOMYBĖS, SAUGUMO, DĖMESIO, PRIPAŽINIMO, DALYVAVIMO.

Šis sąrašas gali būti labai ilgas. Tai ir yra pavyzdys, kada ir kaip veikia bei įsijungia mūsų emocijos. Priklausomai nuo to, kokį laipsnį yra pasiekę tam tikri

dirgikliai, atitinkamu laipsniu bei stiprumu pasireiškia asmens emocijos, jų betarpiškas pasireiškimas.

Tai kaip **APSAUGINIS** perspėjantis **SIGNALAS**, pranešantis mums, kad yra kažkoks trūkumas ar perteklius.

Be abejo, reaktyvumas priklauso ir nuo asmenybės temperamento. Sangvinikas, flegmatikas, choleriško ar melancholiško temperamento vaikas/suaugęs žmogus reaguos skirtingu būdu, kiekvieno šių temperamentų tipų reagavimas, emocijų pobūdis turės skirtingas savybes ir bruožus.

Akivaizdu, kad tėvų vaidmuo tinkamai reaguoti į vaiko emocijas – atliepti į vaiko poreikius, suprasti, kokia yra šių emocijų priežastis, kas sukėlė vaiko pyktį, baimę, užsispyrimą, nerimą, liūdesį, nuoskaudą.

Jei reaguojama ne impulsyviai slopinant, stabdant vaiko reakcijas, emocijas, kuomet jos vertinamos iš suaugusio pozicijų (tėvų požiūrio), o į šias reakcijas atkreipiamas dėmesys, atidžiau pažvelgiama į tokius vaiko poelgius, o ypač jei jie kartojasi dažniau, galima **pastebėti ir suprasti, tokio vaiko elgesio ir emocijų gilumines šaknis.**

Dėl nerimo, baimės, liūdesio, vidinio nesaugumo jausmo – vaikas gali elgtis gana netikėtai - supykti, pradėti šaukti, vengti atlikti kažkokias užduotis, meluoti, išsisukinėti, užsidaryti nuo kitų, pasislėpti, net pabėgti.

Jei emocijų perteklius perviršija vaiko galimybes su jomis susidoroti, susitvarkyti, jei jis nesulaukia tėvų ar kitų jam artimų žmonių, suaugusiųjų supratimo, vaikas siekia, bet kokia kaina nuo jų išsilaisvinti, išsivaduoti, gelbėtis, tokiu būdu apsaugodamas savo psichiką nuo galimo “perdegimo”.

Vaiko emocijų nepaisymas, netinkamas reagavimas -

jo emocijų slopinimas/ užspaudimas;

jo emocijų draudimas/ neleidimas jas reišti;

Jei toks suaugusiųjų elgesys su vaiku, toks vaiko emocijų nepaisymas, slopinimas ar draudimas užsitęsia ilgesnį laiko tarpą, tai gali sukelti rimtas pasekmes vaiko raidai.

Tėvai gali padėti vaikui išsakyti savo jausmus ir emocijas, jas atpažinti, įvardinti, priimti. Tėvų santūrumas, savitvarda ir kantrus, supratingas palaikymas, kaip tik padeda vaikui susivokti savo jausmuose, būsenose, elgesyje.

Stebėdamas tėvus, jų atitinkamą reagavimą, sugebėjimą nesutrikti, nepasimesti, vaikas gauna tarsi objektyvų atspindį - kas yra jis, ir kas yra jo artimiausia aplinka, kas yra aplinkinis pasaulis.

Kalbant kitais žodžiais, vaiko asmenybė, jo psichika yra pakankamai gerai organizuota sistema, kuri, tėvams ir suaugusiems išlaikant adekvačią, tinkamą, nuoseklią poziciją, sugeba susireguliuoti pati, suvokti, kas yra skatinama, o kas nebus jam naudinga, nesuteiks papildomų teisių, tai yra jo apgaulingos iliuzijos nebus skatinamos. Tokiu būdu vaikas gaus teisingą atspindį apie save ir apie kitą, apie tai, kas vyksta su juo, ir kas nebėra jo dalis, kas yra už jo.

Tokiu būdu, vaikas įgauna tikrumo, žinojimo apie Save, ir apie Kitą, pasitikėjimo ir savimi, ir savo tėvais.

Patikslinsiu šiuos teiginius-mažas kūdikis, vaikas auga savo nediferencijuotame pasaulyje, kuomet pradžioje Save ir Motiną suvokia kaip neatskiriama, nedalomą tikrovę. Būtent Mama, o greta jos, vėliau, ir kiti artimi asmenys, padeda vaikui atsiskirti nuo šios vienovės, jo iliuzijos, nuo šio Vaiko visagalybės pojūčio ir palaipsniui įžengti į suaugusios brandžios asmenybės kelią, suformuoti savo, kaip atskiro individo, asmenybės branduolį.

Todėl kiekvienam vaiko asmenybės raidos etapui, tėvų ir auklėtojų ugdymo ir lavinimo, auklėjimo momentai yra kertiniai – vaiko asmenybės priėmimas, meilės ir saugumo suteikimas, pagarba, ir, žinoma, brandžios suaugusiųjų meilės išraiška ir patvirtinimas – mokėjimas sukurti ribas, kurios apibrėžtų vaiko asmenybę ir apsaugotų ją nuo perdėtų laisvių ir iš to kylančio psichologinio chaoso, pasimetimo ir vaiko asmenybę žalojančio jausmo, kad jis apleistas, nemylimas ir juo nesirūpina, jis tėvams nerūpi.

Tėvų užduotis - mokyti tinkamai reaguoti, parodyti kad, iškilus neįprastai, stresinei situacijai, jie sugeba išsaugoti savitvardą, nepasiduoda, ir nepaleidžia situacijos savieigai, yra pajėgūs ją suvaldyti, išspręsti iškilusius sunkumus.

Taigi, jei vaiko jausmai ir emocijos bus priimami, gerbiami, o ne draudžiami, bus šalinamos priežastys, kurios iššaukia tokį elgesį, vaiko emocijų raiška taip pat keisis. Tai taps paskatinimu vaikui, susidūrus su atitinkamu suaugusiojo elgesiu, keisti savo elgesį.

Būtent, šiuos vaiko asmenybės aspektus- vaiko ir motinos, vaiko ir tėvo, vaiko ir bet kurio artimo jam suaugusiojo tarpusavio ryšius, jų bendravimą ir šių artimų ryšių psichologinius aspektus, jų reikšmę tyrinėjo, aprašė ir itin akcentavo vaiko asmenybės tyrinėtojai, žymūs mokslininkai psichologai – E. Neumann'as, R.Winnicott'as, E.Erikson'as ir kt.

Dažnai pastebime, kad sunkiu momentu, bendraujant su savo vaikais, užmezgant artimesnį ryšį ir tarpusavio supratimą, mums padeda dalykai, kuriuos mes patys mėgome vaikystėje – tai gali būti mėgiamų pasakų ir knygų skaitymas, stalo žaidimai, žodžių asociacijų žaidimai, persirengimo ir vaidinimų žaidimai ir pan. Labai rekomenduočiau vaikams skaityti Brolių Grimų pasakas, senąsias lietuviškas pasakas „Užburta karalystė“ ir žinoma kitas jūsų vaikų itin mėgiamas pasakas ir knygas. Pasakose yra sukaupta tūkstantmetė žmonių patirtis ir išmintis. Knygų skaitymas, o ypač pasakos, padeda vaikui geriau suprasti savo emocijas ir jausmus, pergyventi kartu su pasakų herojais sudėtingas, kritines situacijas ir atrasti universalias išeitis iš jų, išsigelbėti.

Šiuo įtemptu laiku, gyvenant karantino sąlygomis, pasitaikys klaidų, tai suprantama. Mūsų klaidos tik parodys, kaip galėtume kitaip reaguoti, ir kaip, pakeitę savo pačių elgesį, galėsime padėti savo vaikui.

Tam reikia tėvų kantrybės, supratimo ir noro, bet šių pastangų dėka kursime nuoširdžius, artimus tarpusavio santykius.

Linkiu šiltų bendravimo akimirų, naujų atradimų ir pažinimo džiaugsmo!

Pagarbiai, Psichologė Gražvilė Judelevičienė

PASTABA:

Pridedu Paramos Vaikams Centro vadovės psichologės Aušros Kurienės straipsnio ištrauką :

„Nereikia manyti, kad kažkas žino, tik aš vienas nežinau, kaip elgtis, ir kad man vienam čia nesiseka visko sustyguoti. Tikrai labai pavojinga būtų dabar pradėti lygintis su kitais ir žiūrėti, kaip kažkam esą puikiai sekasi: šeimos nariai dirba, vaikai suplukę nuotoliniu būdu mokosi, ir tėvams sugebama paskambinti, ir dar su draugais ryšį palaikyti, ir kasdien gaminti... Ir tik mes vieni sutrikę ir viskas, regis, krinta iš rankų. Ne, tikrai taip nėra. Mes visi esam skirtingi, visos šeimos labai skirtingos ir visiems sekasi taip, kaip sekasi, – nei geriau, nei blogiau. Tokia yra realybė – nuolat sau tai priminkite“, – primygtinai pataria A. Kurienė.

Viena esminių klaidų, kuri tikrai šiuo metu nieko gero neduoda ir nepadedą, – lygintis su kitais

Pasak psichologės A. Kurienės - labai svarbu negailėti gerų žodžių sau ir savo šeimos nariams.

„Ritualizuokite tą gerą žodį sau – gal tiesiog vakare pagirkite save už paprasčiausius dalykus: už tai, kad išgyvenote dar vieną dieną, kad ką nors sugalvojote, kad skaniai pavalgėte, kad vaikai kuo nors susidomėję bent valandėlę užsiėmė. Neplakite savęs, kad nepakankamai tobulai viską darėte, priešingai: įvertinkite ir pagirkite save ir kitus šios šeimos narius už tai, ką padaryti pavyko. Šiuo metu tai be galo svarbu ir daug veiksmingiau nei lygintis su „visažiniais“, – pataria psichologė.

Vaikų reakcija į krizę – dažniausi du būdai

Šeima, kuriai ilgesnį laiką tenką leisti laiką kartu, tikrai patiria įvairių iššūkių, tačiau būtina nepamiršti, kad ši situacija nauja visiems ir visi į ją reaguosime skirtingai.

„Situacija nauja visiems – tėvams, vaikams, seneliams. Ir į tą naujumą reaguojama labai skirtingai, dažnai kyla ir konfliktų. Tarkime, senelis labai išsigandęs, o penkerių ar aštuonerių anūkė gali būti susijaudinusi ir nusiteikusi žaismingai ar net džiugiai, nes jai tai atrodo kaip visiškai naujas, niekada nepatirtas nuotykis. Mama gali būti pavargusi po dienos darbų, o partneris liūdnas, nes turi nuosavą verslą, kurį šiuo metu kausto problemos. O paauglys sūnus šiuo metu galbūt išgyvena pirmąją meilę ir dėl to jaučiasi pakiliai. Taigi svarbu suprasti, kad mes visi jaučiamės visai ir tuos jausmus turime išmokti atpažinti ir gerbti. Taip, tai nėra lengva, bet būtina“, – įsitinusi specialistė.

Situacija nauja visiems – tėvams, vaikams, seneliams. Ir į tą naujumą reaguojama labai skirtingai, dažnai kyla ir konfliktų.

Tačiau už vaikų emocinę būseną, kokia ji bebūtų, net ir per krizę atsakingi suaugusieji.

„Tikrai nėra gera mintis vaikui liepti eiti „susitvarkyti“, „susiimti“, nusiraminti, pasiūlyti nustoti pykti ar liūdėti, moralizuoti, kaip jis čia sau leidžia džiūgauti ar linksmintis. Ne, šiuo atveju tokie veiksmai nėra geri. Mes, kaip suaugę žmonės, turime padėti vaikams su visomis tomis būsenomis išbūti, jas suprasti ir suteikti jiems paaiškinimą, kas čia vyksta“, – akcentuoja A. Kurienė.

Vaikų reakcijos į krizę, pasak specialistės, dažniausiai būna dvejopos ir abiem nereiktų stebėtis ar išsigąsti, tačiau jas pastebėti būtina.

„Pirmasis reakcijos tipas – kai vaikas tarsi „sumažėja“, „pamiršta“, ką mokėjo ir kaip elgėsi. Tarkime, vietoj brandaus pirmoko staiga turime lyg darželinuką, kuris zyzia, visko bijo, negali atsitraukti nuo mamos, nebemoka pabūti vienas. Paaugliai taip pat gali šitaip reaguoti – tapti žymiai mažiau savarankiški, mažiau smalsūs ar atsakingi. Tokia reakcija laikina ir ji tikrai praeina, – tikina specialistė. – Kita reakcija, taip pat tipinė, – tai kai vaikas labai ženkliai ūgteli. Vaikas, kuris gal net pats knygų į mokyklą nesusidėdavo ar pats arbatos neišsivirdavo, staiga tampa gerokai brandesnis: akivaizdžiai pasijaučia atsakingas už jaunesnę sesę ar brolių, sugeba konstruktyviai padėti mamai ar tėčiui darbuose, įgyja naujų pareigų, galbūt įsijungia į savanorystę. Tokiu metu tikrai vaikų elgesyje ir mąstyme galime pastebėti paaugimo ir naujos kokybės.“

Žinoma, yra vaikų, kurių elgesys taip ženkliai nesikeičia, tačiau ir tuo atveju svarbu pasikalbėti su vaikais apie jų savijautą: kaip jie jaučiasi dėl to, kad atsirado įvairių apribojimų, kaip jiems sekasi mokytis naujoviškai, ar jiems neramu dėl savęs arba dėl savo pačių artimiausių sveikatos, kaip sekasi nuotoliniu būdu išlaikyti draugystę. Ir dar daugybė naujovių, kurios tikrai kelia vaikams įvairiausių klausimų ir jausmų.

„Neignorokite savo ir artimųjų jausmų, nenuvertinkite jų ir nenumokite ranka: tai, kaip mes jaučiamės, yra svarbu. Juo labiau kad iš sunkių, slogių nuotaikų nieko nedarant, tarsi savaimė išeinama retai. Kur kas dažniau taip „savaimė“ į jas giliau įklimpstama, ir rasti išeičių bei sprendimų paskui darosi vis sunkiau. Todėl labai svarbu fiksuoti, pamatyti ir įvardyti emocijas – ar stiprėjantį dirglumą, ar užplūstantį liūdesį, abejingumą, ar kitus slogius, sunkius jausmus.“

Neignorokite savo ir artimųjų jausmų, nenuvertinkite jų ir nenumokite ranka: tai, kaip mes jaučiamės, yra svarbu.

Įvardijus ir nežinant, ką daryti, kaip palengvinti situaciją, tikrai reikia ir verta ieškoti pagalbos, kreiptis į specialistus. Turint klausimų dėl vaikų elgesio ar savijautos, kviečiu skambinti į „Tėvų liniją“ ir pasitarti su psichologais, taip pat patariu ieškoti nuotolinės pagalbos.

Kita vertus, žmonės yra kūrybingi ir šiuo nauju laikotarpiu tikrai atras naujų resursų.

<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2020-03-31-psichoterapeute-a-kuriene-vaikai-i-krize-paprastai-reaguoja-dviem-budais/179669>