

Kaip padėti vaikui susidoroti su stipriomis  
emocijomis.

Emocijų kelias ir valdymas.



Emocijos – tai žmogaus santykio su vidinio ar išorinio pasaulio objektais išgyvenimas, trumpalaikė reakcija, turinti malonų arba nemalonų atspalvį. Emocijos gali būti labai įvairios: baimė, susierzinimas, pyktis, apmaudas, sutrikimas, agresija, džiaugsmas, žavėjimasis, nustebimas ir kt. Tai sąmonės reakcija į kokią nors gyvenimo situaciją.

*Pavyzdžiui*, iš už kampo staiga iššoka didelis šuo. Tuo metu žmogus išsigąsta – kojos tampa tarsi vatinės, širdis nusirita į kulnus ir pan. Baimė – tai emocija. Visos emocijos pasireiškia dėl kokios nors situacijos, sukelia tam tikrus pojūčius ir praeina, kai situacija pasibaigia. Emocijos ir tai, kaip jas rodome, – lyg kelio ženklai visiems, kurie mus supa, ir, žinoma, mums patiems. Nėra gerų ir blogų emocijų, visos jos žmogui naudingos ir būtinos.

## JAUSMŲ KORTELĖS

<https://edulandas.lt/wp-content/uploads/2022/04/Edulando-jausmu-korteles.pdf>



Emocija – tai sudėtinga reakcija, kuria žmogus stengiasi naudoti tvarkantis su asmeniškai svarbiu dalyku ar įvykiu.

Emocijas sudaro:

- fiziologinis atsakas (organizme vykstantys pokyčiai);
- subjektyvi patirtis (su emocijomis susiję pažintiniai procesai – mintys, prisiminimai, savo būsenų įvardijimas);
- elgesio ar išraiškos atsakas (veido išraiška, kūno kalba).

Emocijos susiformuoja per tam tikrą laiką: nuo kelių sekundžių iki kelių minučių. Jas galima skirti nuo jausmų (pastovesnių už emocijas, subjektyvių reakcijų į reiškinius ar situacijas ir santykių su daiktais ir reiškiniais išgyvenimų) ir nuotaikų (ilgiau trunkančių, palyginti pastovių vidutinio ar mažo intensyvumo teigiamų ar neigiamų foninių emocinių išgyvenimų).



Emocijos – didelės, stiprios, ir jos veržiasi į paviršių. Ir tą akimirką savęs klausi: **kaip galiu padėti, neprisiimdamas(-a) visos atsakomybės sau ir nespėsdamas(-a) visko už jį (ją)?**

Mes visi norime, kad mūsų vaikai, išmokytų patys atpažinti, suprasti ir valdyti tai, ką jaučia – kad žinotų, kas su jais vyksta, ko jiems reikia, ir kaip elgtis, kad vėl jaustųsi gerai. Bet jausmai dažnai būna painūs ir sunkiai apčiuopiami. O kai esi vaikas, visa tai išgyventi „čia ir dabar“ gali būti išties per daug.

**Čia į pagalbą ateina *Emociniai keliai*.**

*Emociniai keliai* – tai ne šiaip užduotys ar paveikslėliai. Tai vizualūs žingsniai, padedantys vaikui susivokti savyje: ką jaučia, kokia energija jame, ir ką jis (ji) gali padaryti, kad pasijaustų geriau. Vietoj to, kad įstrigtų pyktyje, liūdesyje ar nerime, vaikas turi aiškų kelią, kuriuo gali eiti. **O kas geriausia?** Tai suteikia jam (jai) galimybę pačiam(-iai) valdyti savo emocinį pasaulį.



**Emocijų kelias ir valdymas**

**Suprask savo jausm**

Neramu, Liudna, Pykstu, bijau, Sunku

**3 KĄP JAUTIESI SAVO KŪNE?**

**Ritmingas bėgnijimas:**  
Bėgnuok ritmiu pirštais ar savadarbiais „bėgnais“. Didink tempą, kai jauti daugiau energijos, ir leisk, kai pradedi rimti.  
„Su kiekvienu ritmu išbėgniuoju nerimą ir kviečiu ramybę.“

**Antistresinio kamuoliuko spaudimas:**  
Spausk rankoje kamuoliuką, kad išleistum įtampą.  
„Kiekvieną kartą spausdamasį aš jaučiu vis daugiau ramybės.“

**Labirinto meditacija:**  
Lėtai sek labirintą pirštu, susitelk tik į kelią priešais save.  
„Kiekvienas posūkis nuramina mano mintis.“

**Spalvinimas pagal skaičius:**  
Spalvink ramų paveikslėlį pagal nurodytus skaičius.  
„Spalvinimas į mano akimirą atneša ramybės.“

**4 ĮSIVERTINK: AR JAUTIESI GERIAU?**

## Emocijų kelias ir valdymas

**Kaip gi Emocijų keliai padeda vaikams auginti emocinį sąmoningumą ir savireguliaciją?** Kaip juos galima pritaikyti skirtingose aplinkose – namuose, mokykloje ar būrelyje? Ir svarbiausia – kaip jie gali padaryti emocijų reguliavimą nebe erzinančiu iššūkiu, o sąmoninga patirtimi? Kaip šie įrankiai gali padėti vaikui perimti emocijų valdymą į savo rankas – paprastai, saugiai ir taip, kad tai taptų ilgalaikiu įgūdžiu.



Pasirinkimo galia: kaip **Emocijų keliai** padeda vaikams susivokti savo jausmuose? Vaikas išgyvena emocinį protrūkį – ašaros byra, kumščiai sugniaužti, balsas pakeltas. Tu prieini ir sakai: „Giliai kvėpuok“ arba „Nurimk“. Tačiau užuot nurimęs, vaikas supyksta dar labiau.

### **Kodėl taip nutinka?**

Nes tą akimirką vaikui neužtenka vien išgirsti, ką daryti. Jam reikia, kad kas nors padėtų pačiam *suprasti, ką ir kodėl* daryti. Kitaip tariant reikia ne komandos, o palaikančio vedimo.

### **Čia ir slypi Emocijų kelių esmė.**

Užuot siūlę visiems vienodą sprendimo būdą, šie Emocijų keliai padeda vaikui stabtelėti, susivokti savyje ir pasirinkti, kas *jam* tinka labiausiai. Tai ne spaudimas „nusiraminti“, o kvietimas pačiam rinktis kelią į ramybę.

### Kodėl vaikams taip sunku priimti emocinius sprendimus?

Vaikų smegenys dar tik mokosi reguliuoti emocijas. Kai jausmai pasiekia piką, įsijungia kovos, bėgimo arba sustingimo reakcija. Tokiais momentais vaikui sunku logiškai suprasti, kas vyksta, jis reaguoja jausmu, o ne mąstymu. Todėl kai pasakai „tiesiog nusiramink“, žodžiai gali visiškai *nepasiekti* vaiko – nes jo vidus tiesiog nepasiruošęs jų priimti.

**Todėl vizualūs įrankiai, tokie kaip Emocijų keliai, veikia taip efektyviai. Jie sulėtina** situaciją ir padeda vaikui pereiti per šiuos žingsnius:

- Atpažinti, **ką** jis jaučia („Ar aš liūdnas(-a)? Piktas(-a)? Nerimauju?“)
- Įvertinti savo energijos lygį („Ar man reikia ją išlieti, ar pasipildyti?“)
- Pasirinkti tinkamą savireguliacijos būdą („Kas man dabar padės pasijusti geriau?“)

Vietoj impulsyvios reakcijos vaikas mokosi sąmoningai apdoroti jausmus. **Ir tai – vienas iš vertingiausių įgūdžių, kuris išliks visam gyvenimui.**





Tikros situacijos: kaip tu, būdamas(-a) tėvu/ mama, gali naudoti emocijų kelius namuose?

Stiprios emocijos nesilaiko tvarkaraščio – jos gali užklupti bet kada: ruošiant namų darbus, prieš miegą ar net pačiame smagiausiame žaidimo viduryje.

**Namų aplinkoje Emocijų keliai tampa švelniu, bet aiškiu būdu padėti vaikui pereiti per savo jausmus – ne spaudžiant, o vedant.**

Vakariniai emociniai sustojimai.

Dienos pabaigoje vaikų jausmai dažnai prasiveržia – gali pasirodyti nerimas dėl rytojaus, nusivylimas dėl kažko, kas nutiko anksčiau arba tiesiog per daug įvykusių dienos patirčių.

Užuot skubinęs(-usi) vaiką į lovą, kai jis dar viduje neramus, tu gali įtraukti Emocijų kelią į raminančią vakaro rutiną.

**Pavyzdžiui:** Vaikas jaučiasi išsiblaškęs ir neramus po aktyvios dienos. Panaudodamas(-a) Emocijų kelią, tu padedi jam įvardinti, kaip jaučiasi, įvertinti energijos lygį ir pasirinkti raminančią veiklą – pvz., vaizduotės pratimą arba gilų kvėpavimą – prieš išjungiant šviesą.



Kaip reaguoti į stiprias emocijas be kovos ar galios naudojimo?

Kai vaikas yra pačiame emocinio "sprogimo" viduryje, labai lengva pasiduoti norui greitai reaguoti, duoti komandą ar nukreipti dėmesį. Tačiau dažnai tai tik dar labiau sustiprina emocijas, o ne padeda vaikui nusiraminti. **Emocijų keliai leidžia tau pakeisti kryptį nuo reakcijos į elgesį prie tikro problemos sprendimo.**

**Pavyzdžiui:** Vaikas supyksta ir sviedžia žaislą per kambarį. Užuoot iš karto drausminęs(-usi), tu išsitrauki emocijų kelią. Kartu su vaiku įvardinate emociją, įvertinate emocijos intensyvumo lygį ir pasirenkate sveiką būdą, kaip išlieti pyktį.

Skatinant savistabą ilguoju laikotarpiu

Emocijų kelias ir valdymas vaikams. Emocijų reguliavimas, tai ne tik mokėjimas nusiraminti tą pačią akimirką. Tai ir gebėjimas **atpažinti pasikartojančius jausmus**, suprasti save vis geriau. Tu gali dienos eigoje vėl grįžti prie emocijų kelio – pasikalbėti su vaiku, kas jam padėjo, kas nelabai, ir ką galėtų pabandyti kitą kartą.



Emocijų keliai mokykloje ar būrelyje ar kitu laisvalaikio metu: kaip padėti vaikui reguliuoti jausmus klasėje.

Vaikams dažnai būna sunku susireguliuoti emocijas mokykloje ar būrelyje. O mokytojai ne visada turi galimybę skirti laiko giliam emociniam palaikymui kiekvienoje situacijoje.

**Štai kodėl labai svarbu, kad tavo vaikas mokėtų pats pritaikyti Emocijų kelią net tada, kai tavęs šalia nėra.**

Kai vaikas žino, kaip naudotis šiuo įrankiu, mažėja trukdžių pamokose, ir jis gali greičiau grįžti prie mokymosi ar kitos veiklos.

### 3 minučių emocinis „perstartavimas“

Kai kuriems vaikams nepakanka tiesiog išgirsti „nusiramink“ ar „susikaupk“. Emocijų kelias suteikia struktūruotą, savarankišką būdą, kaip susitvarkyti su kylančiais jausmais – **be nuolatinės mokytojo pagalbos**.

**Pavyzdys:** Vaikas pasijunta pervargęs ar sutrikęs per matematikos testą. Užuoat užsisklendęs ar puolęs į paniką, jis naudoja Emocijų kelią, įvardija nerimą, pastebi aukštą intensyvumo lygį ir pasirenka nusiramino būdą, pavyzdžiui, kvėpavimo kvadratu techniką.



### Emocinis savarankiškumas – žingsnis į brandą

Vietoj to, kad lauktų, kol suaugęs pasakys, ką daryti, vaikas mokosi pats **įsivardyti savo jausmus ir pasirinkti, kaip su jais elgtis**. Kai Emocijų kelio darbalapis yra lengvai pasiekiamas klasėje – pavyzdžiui, yra kuprinėje – vaikai gali imtis iniciatyvos patys, be nuolatinės suaugusiųjų pagalbos.

### Grupinės veiklos ir konfliktų sprendimas

Socialinių-emocinių įgūdžių ugdymas – tai ne tik savireguliacija, tai ir **mokymasis suprasti kitus, bendrauti jautriai, spręsti nesutarimus**. Tėvai, draugų būryje, kur laksto daug vaikų, gali naudoti emocijų kelius ir grupiniuose pokalbiuose, kai kyla ginčai tarp vaikų tam, kad vaikai galėtų įsivardyti, kaip jaučiasi, ir pasirinkti tinkamą elgesio kryptį.

**Pavyzdys:** Prieš aptariant nesutarimą tarp vaikų, vaikams suteikiama galimybė individualiai pereiti per emocijų kelio darbalapius, taip jie apmąsto savo jausmus ir pasirenka, kaip nori apie juos kalbėti, kad būtų suprasti ir išgirsti.



Kai vaikui sunku kalbėti apie jausmus: kaip emocijų keliai padeda net be žodžių.

Ne visi vaikai moka ar gali pasakyti, kaip jaučiasi. Kartais jiems tiesiog **trūksta žodžių**, o atviri klausimai („Kaip jautiesi?“) tik dar labiau sutrikdo. **Emocijų kelias tampa vizualiu įrankiu**, su kuriuo vaikas gali tyrinėti savo jausmus be spaudimo kalbėti, o tiesiog rodydamas, rinkdamasis, mąstydamas tyliai.

**Pavyzdys:** Jei tavo vaikas patiria nerimą (pvz., prieš miegą ar grįžus iš mokyklos), bet negali (ar nenori) apie tai kalbėti, tu gali pasiūlyti emocijų kelią – jis gali tiesiog parodyti, ką jaučia ir ką norėtų pabandyti.



The infographic is titled "Emocijų kelias" and features five emotion faces at the top: Išsigandęs (usi), Nervingas (a), Nerimauju, Pergyvenu, and Persigandęs (usi). Below these are four numbered steps:

- 1 Ką jauti kūne?** Includes "Nerimo iškvosvos pratimai" (breathers) and "Išsūkio simuliacija" (roleplay). A vertical label on the left says "Turis daug energijos (viduje nerimau, negali nusistoti)".
- 2 Suprask kodėl taip jautiesi?** Includes a reflection prompt: "Pagalvok, kodėl taip jautiesi? Užrašyk savo mintis: AS jaučiuosi... nes...". A vertical label on the right says "Jei jauti mažai energijos (suoti išsekintam vaikui)".
- 3 Baimės žemėlapis:** Includes a drawing activity: "pabandyk nupiešti ar aprašyti savo baimę ku detaliau – taip ją geriau suprasi ir sumažinsi jos poveikį".
- 4 ĮSIVERTINK: AR JAUTIESI GERIAU?** Includes a list of "Išsūkinimo technikos" (grounding techniques) with a 1-5 scale: 1 - kuriuos matai, 2 - kuriuos gali paliesti, 3 - kuriuos girdi, 4 - kuriuos užuodi, 5 - kurią gali paragauti.



## Sustokime ir auginkime emocinį sąmoningumą kartu

Kiekvienas emocijų proveržis, ne grėsmė, o galimybė: geriau pažinti vaiką, gilinti ryšį, padėti jam (-jai) augti vidinėje stiprybėje. Emocijų kelias nėra stebuklingas sprendimas, bet tai gali būti vienas švelniausių būdų padėti vaikui išmokti būti su tuo, ką jaučia – saugiai, aiškiai ir be gėdos.

Tinka ir ankstyviems paaugliams. Paaugliams, kurie priešinasi „tradiciniams patarimams“

Paaugliai dažnai nenori, kad jiems nurodinėtų, ką daryti, ypač kai kalba eina apie emocijas. Vietoj to, kad sakytum: „tiesiog pakvėpuok“, tu gali pasiūlyti emocijų kelią, jis leidžia paaugliui pačiam pasirinkti, kas jam tinka. **Tai suteikia savarankiškumo jausmą, kuris itin svarbus šiame amžiuje.**

**Pavyzdys:** Paauglys, kuris jaučia socialinį nerimą ir atmeta visus „raminkis“ tipo patarimus, gali pats atsiversti emocijų kelią, apžiūrėti variantus ir pasirinkti, kas jam atrodo priimtina be ginčų ar spaudimo.





Emocijų kelias – kaip priemonė ilgalaikiam augimui

Emocijų kelią galima naudoti ne tik sunkiose situacijose, bet ir **ilgalaikiam santykiui ir ryšiui stiprinti**. Pvz., vakare pasikalbėkite:

- Ką šiandien pasirinkai?
- Ar tai padėjo?
- Ką galėtume kitą kartą daryti kitaip?

Šie pokalbiai padeda vaikui ne tik **pastebėti savo dėsningumus, auginti emocinį sąmoningumą ir pasitikėjimą savimi**, tačiau tu kaip tėtis ar mama tampi šios kelionės svarbiausiu (-ia) palydovu (-e).

