

EMOCIJOS

Emocijos – mūsų atsakas į supantį pasaulį, taip pat ir savisaugos išraiška, šis emocinis pasaulis labai priklauso ir nuo aplinkybių, kurių negalime pasirinkti, ir nuo mūsų patirties. Tą patirtį, emocijų atpažinimą, supratimą ir kontroliavimą būtina kaupti jau vaikystėje – ji vaikui padės lengviau įveikti sudėtingas situacijas, lanksčiau prisitaikyti ir rasti problemų sprendimą.

Norint išmokti valdyti ir tinkamai reikšti emocijas ir jausmus, pirmiausia juos reikia išmokti gerai pažinti, todėl visuomenės sveikatos specialistė, kartu su 3 ir 4 grupės vaikučiais aiškinosi, kokios yra dažniausiai sutinkamos emocijos, mokinosi įvardinti ir pavaizduoti savo pyktį, liūdesį, džiaugsmą, taip pat spręsti konfliktines situacijas. Tačiau vaiko gebėjimui reikšti emocijas didžiausią įtaką daro tėvų pavyzdys, tad apie tai būtina kalbėti namie ir kūrybinių veiklų pagalba tyrinėti labiausiai vaikams rūpinčias kasdienes situacijas.

