

Žaidimo galia įveikiant vaikų emocinius ir elgesio sunkumus

Šiuo įtampos ir nerimo kupinu laikotarpiu vaikų prierašumas susilpnėja, nes jūs, tėveliai, dėl suprantamų priežasčių, stokojate kantrybės arba laiko pabūti drauge su savo vaiku. Įvykus tokiam atotrūkiui, vaikai ima jaustis nesaugiai, tampa neramūs, vieniši ir bejėgiai, o jų elgesys natūraliai pradeda kelti sunkumų. Daugiausiai drausmės problemų iškyla, kuomet vaikai jaučiasi atsiskyre, bejėgiai, nesaugūs ir išsigandę. Jūsų vaikų elgesys gali tapti dar sudėtingesnis, kai jiems sukelia stresą tokie veiksniai, kaip kito vaiko gimimas šeimoje, persikraustymas į naujus namus, naujas darželis ar mokykla. Kai vaikai neužmezga artimų, džiaugsmingų santykių su tėvais ar jie patiria tam tikrą traumą, prierašumas susilpnėja ir tai gali sukelti daug įvairių elgesio bei emocinių sunkumų.

Ar žinote, kad daugelį vaiko elgesio problemų galima išspręsti žaismingai? Pozityvūs socialiniai santykiai skatina išsiskirti oksitociną – geros savijautos cheminę medžiagą, kuri mažina stresą ir skatina augimą bei gijimą, taip pat gerina smegenų vystymąsi. Bendras žaidimas su vaiku stimuliuoja smegenų sritis, atsakingas už agresyvaus elgesio kontroliavimą, o juokas mažina pyktį bei nerimą, taip pat streso hormonų kiekį. Po trauminių patirčių galite tarsi „perkrauti“ vaiko smegenis žaisdami tam tikrą žaidimą. Žaisdami su įvairaus amžiaus vaikais, atliepiate jų poreikį užmegzti ryšį ir jaustis mylimiems. Taigi, žaidimas yra vienas geriausių būdų įkrauti vaiko emocijų baterijas. Prierašusis žaidimas gali būti tokiu metu galingas sveikimo veiksnys. Jei rastumėte kasdien 20-30 min. pažaisti su jais, vaikams būtų didžiulė nauda. Juokas – ypač naudinga žaidimo dalis. Moksliniai tyrimai rodo, kad juokas mažina įtampą, nerimą ir pyktį. Taigi, laikas, praleistas juokiantis ir kvailiojant su vaikais, niekada nebus prarastas. Kad padėtumėte savo vaikui pasijusti ypatingai mylimam ir vertinamam, žaidžiant šiuos žaidimus siūlau neatsakinėti į telefono skambučius ir kitaip neatsitraukti. Dar daugiau naudos bus, jei nustatysite žadintuvą ir pasakysite, kad žaisite, kol šis nuskambės. Prierašusis žaidimas – interaktyvus žaidimas, stiprinantis ryšį su vaikais. Jis neturi taisyklių. Galite smagiai kurti naujas versijas ir tapti šeimos unikalia tradicija. Žaidimo metu pamėginkite priimti viską, ką vaikas daro judvieni žaidžiant prierašųjį žaidimą, nebent jis žaloja kitą. O verksmas, lygiai kaip ir juokas, yra svarbus streso atsikratymo būdas. Vaikams reikia, kad pripažintumėte ir priimtumėte jų emocijas, net ir skausmingas. Pyktis, įsiūtis taip pat yra svarbūs streso atsikratymo mechanizmai. Jei pagrįstai nustatėte vaikui ribas, o vaikas ėmė rėkti, pykti, neverta pasiduoti ir persigalvoti. Vaikas turi teisę išreikšti emocijas ir jam reikia jūsų palaikymo. Tiesa, tikrai nebus žalos, jei vaikai supras, kad jūs ne visuomet prieinami. Pamėginkite rasti jiems kitą įdomią veiklą, o vėliau, kai turėsite laiko ir jėgų, pažaiskite su jais. Bet pažadus būtinai ištesėkite! Jei

praeityje griežtai drausminote arba jei jūsų namuose būta smurto, į vaiką orientuotas žaidimas gali padėti vaikui atgauti pasitikėjimą savo jėgomis ir vėl pasijusti saugiam.

Svarbu prisiminti, kad pikto, agresyvaus elgesio priežastis paprastai yra koks nors stresas ar neišgydyta trauma ir, kad vaiko agresija iškyla visuomet iš skausmingų jausmų. Kai kurie pikti, agresyvūs vaikai nėra patyrę didelių traumų, bet jiems tiesiog susikaupia kasdieniai nusivylimai, per didelis dirginimas ar nepatenkinti poreikiai. Svarbu apgalvoti, kaip jie galėtų išlaisvinti skausmingas emocijas. Raskite laiko ir pažaiskite su juo aplinkoje, kur daug įvairių žaislų: kaladėlių, mašinyčių, lėlių, mažų figūrėlių, gyvūnėlių, stalo žaidimų. Žaisdami kasdien rezultatų sulauksite dar greičiau. Darykite viską, ką liepia vaikas, leiskite jam vadovauti žaidimui. Pasijutęs pakankamai saugus, žaisdamas išreikš emocijas, kurias sukelia stresas.

Galios apskaitimo žaidimai leidžia saugiai ir sveikai išreikšti agresiją ir juokiantis atsikratyti įtampos. Vaikams labai patinka žaisti pagalvių mūšį. Su vyresniais, netgi paaugliais gali būti rankos lenkimas. Su mergaitėmis tinka pasigalynėti atsistojus vienai prieš kitą, suglaustais delnais ir nutaisius piktus veidus bei riaumojant stumti vienai kitą per kambarį. Iš pradžių galima priešintis, po to pasiduoti ir leistis nustumtam. Per tokias imtynes jos juokiasi, paskui net nori prisiglausti. Žaidimo metu akcentuokite, kad čia žaidimo laikas ir galima su tėvais stumdytis, juokais muštis, galynėtis. Su paaugliais gali tekti nustatyti taisykles, kas galima, o kas ne, nes kelia skausmą.

Jei agresyviai pasielgusį vaiką bausite, jis gali išmokti slopinti jausmus, tačiau tai brangiai kainuos jo emocinei sveikatai ir santykiams su jumis. Nuslopintas pyktis gali būti vėlesnio piktnaudžiavimo svaigalais, smurto, depresijos ar anoreksijos priežastis. Stiprios vaikų emocijos - iš tiesų nelengvas iššūkis tėvams. Tačiau susipykus, nesimačius, išsiskyrus yra tiesiog būtina atkurti ryšį su vaiku. Tėvai turi būti ryšio saugotojai ir stengtis jį atkurti. Sakyti vaikui: „Mes tave mylim, net, kai tu stipriai pyksti, ateik, kai tau norėsis pas mus“. Vaikui svarbu žinoti, kad net ir apimtas stiprių jausmų jis yra mylimas ir reikalingas. Jei namie vaiko jausmams nėra erdvės, jis ras kitą vietą. Kiekvienas vaikas turi turėti vietą, kur jis gali parodyti savo gerą ir blogą elgesį.

Vaikų verksmas per žaidimą ar po jų, kaip ir juokas, yra sveikas ir suteikia palengvėjimą. Ašaros padeda vaikui bent kiek atsikratyti ugdymo įstaigoje ar kitur patirto streso. Nepamirškime, kad ir pačių tėvų pyktis gali būti vaiko streso šaltinis. Kai kurie tėvai praranda kantrybę ir padaro tai, dėl ko vėliau gailisi: šturkščiai kalba su vaikais ar net suduoda. Tuomet vaikai jaučiasi išsigandę, sutrikę ir apleisti. Paprastai tėvai vaikams yra saugumo uostas, o kai išsigąsta, užsigauna, nurimsta jų glėby. Bet, patiems tėvams sukėlus sumaištį, vaikai nebeturi nieko, kas juos nuramintų, paguostų, su kuo pasijustų saugūs. Laimei, nutrūkusį ryšį galima pataisyti! Nusiraminę, pasistenkite atkurti su vaiku

meilės ryšį. Atsižvelgdami į vaiko amžių, tinkamai jo atsiprašykite, paaiškinkite, kad jūsų elgesys nėra su juo susijęs. Galios apsikeitimo žaidimas – nuostabus būdas padėti jūsų vaikui gyti nuo jūsų pačių pykčio sukeltos traumos. Šių žaidimų metu tėvai apsimeta silpnais, išsigandusiais, nerangiais, kvailiais ar piktais. Tipiškas pavyzdys - pagalvių mūšis, kuriame leidžiate vaikui jus įveikti. Jūs suvaidinate, kad esate silpni, dramatiškai pargriūvate ant grindų ar lovos. Kituose galios apsikeitimo žaidimuose tėvai gali būti apkrauti pagalvėmis ar užklojami, neva užrakinti narve, ar stebuklinga lazdele paverčiami gyvūnais ar daiktais. Itin veiksminga apsimesti išsigandus tikroviškų plastikinių vorų, dinosaurų, gyvačių, žaislinio krokodilo ar vilko bei pabaisos. Su vyresniais vaikais galios apsikeitimo žaidimas gali būti ir stalo žaidimai: jūs leidžiate laimėti ir apmaudžiai skundžiatės pralaimėję. Toks žaidimas leidžia vaikui simboliškai dominuoti, o tai visiška priešingybė ankstesniam jūsų pykčio protrūkiui. Galite susikeisti vaidmenimis ir leisti vaikui pabūti vienu iš tėvų. Nutrūkusį ryšį galima pataisyti ir užsiėmimais, per kuriuos liečiamasi prie kūno. Jei vaikas neleidžia jo apkabinti, nemėgsta glaudimosi, prisilietimus galite įtraukti į žaidimus. Pvz.; rankos lenkimas, gydytojų žaidimas, nešiojimas ant pečių ar galios apsikeitimo žaidimas, per kurį turi laikytis apglėbęs jus. Bendradarbiavimo žaidimai taip pat praverčia, nes jie primena vaikui, kad jūs labiau jo sąjungininkas, o ne priešininkas. Lakios vaizduotės vaikai mėgsta kartu kuriamas istorijas. Sportiniai žaidimai neturi būti konkurenciniai. Sukurkite taisykles, kad visi laimėtų. Naudingos bendros veiklos, pvz., muzikavimas drauge ar torto kepimas, kurio metu turite atpažinti ir įvardinti vaiko stiprybes, geriausias savybes.

Atminkite, kad juokas stiprina imuninę sistemą ir slopina fizinį skausmą. Juoko naudos tyrimai atskleidė, kad juokas turi ne tik terapinį poveikį, bet ir ugdo vaikų humoro jausmą, kuris gerina socialinius įgūdžius, padeda būti mėgstamiems ir geriau prisitaikyti. Juoką skatinantys užsiėmimai su gulinčiais ligoninėje vaikais (pvz., klounų pasirodymai) parodė, kad humoras, juokas mažina nerimą ir skausmą bei skatina gijimą. Jei leidžiame vaikams laisvai žaisti su įvairia medžiaga, o suaugusieji parodo nuoširdų susidomėjimą, šilumą, empatiją ir priėmimą, vaikas pasinaudoja situacija, kad išreikštų užspaustas emocijas ir sumažintų vidinius konfliktus. Moksliniai tyrimai rodo, kad toks tėvų ir vaikų žaidimas padeda vaikams perdirbti traumos sukeltus jausmus ir išspręsti elgesio bei santykių problemas. Linkiu rasti laiko savo vaikams ir nuoširdžiai su jais pažaisti taip, kaip jiems norisi. O jei tai nepadės, kreipkitės į mūsų Švietimo pagalbos tarnybą (Sodų g. 21, Pasvalys; telf.: 8-451-34284; www.ppt.pasvalys.lt), mielai padėsime.

Psichologė Simona Stapulionienė

