

## Turinys

Įvadas.....9

### **I DALIS. KAS YRA EMOCIJOS IR KODĖL JOS SVARBIOS?... 19**

**1 skyrius** Kas yra emocinis intelektas?.....21

**2 skyrius** Jūsų įtaka vaiko emocijoms.....33

**3 skyrius** Kas vyksta smegenyse ir kūne,  
kai kyla intensyvių emocijų?.....47

**4 skyrius** Emocijų apdorojimo bendradarbiaujant metodas .....67

### **II DALIS. MAŽŲ VAIKŲ EMOCIJŲ APDOROJIMAS**

**BENDRADARBIAUJANT ..... 113**

**5 skyrius** Ką daryti šią akimirką? ..... 115

**6 skyrius** Kaip nustatyti ribas ir jų laikytis ..... 150

**7 skyrius** Kada ir kaip kalbėtis apie elgesį?..... 172

**8 skyrius** Pasekmės, bausmės ir apdovanojimai..... 190

**9 skyrius** Emocijų audrų nuraminimas  
joms dar neprasidėjus..... 203

**10 skyrius** Jei vaikų daugiau nei vienas..... 217

### **III DALIS. ŽENGIAME PIRMYN SU EAB ..... 239**

**11 skyrius** Empatijos lavinimas ..... 241

**12 skyrius** Pokyčiai..... 259

**13 skyrius** Ateitis – emociškai intelektualiai ..... 285

Padėka..... 298

Papildomos priemonės: EAB kaladė ..... 302

Nuorodos ..... 307

### 3 skyrius

## Kas vyksta smegenyse ir kūne, kai kyla intensyvių emocijų?

Išgirdus žodį „emocija“ prieš akis gali iškilti įvairių vaizdinių ir prisiminimų: supykote, kai kažkas kelyje įlindo prieš pat jūsų automobilį, guodėte verkiantį vaiką, jaudinotės prieš svarbų pokalbį darbe. Tačiau kas *yra* emocijos? Ar *visi* kartais jaučia liūdesį? Pyktį? Pasimetimą? Ar visų smegenyse aktyvinami tie patys centrai, kai juntama kokia nors emocija?

Netikėta, tačiau elgsenos studijų mokslininkė Lisa Feldman Barrett Šiaurės rytų universitete Bostone su savo komanda atrado, kad emocijos *nėra* universalios ir atpažįstamos iš veido išraiškų, kaip kadaise manyta<sup>13</sup>. Iš tikrųjų emocijos – tai konceptai, kurių išmokstama per įvairias patirtis. Barrett komanda sukūrė konstruojamų emocijų teoriją (angl. *Theory of Constructed Emotion*), kurią labai mėgstame, nes ji puikiai dera su mūsų prieraišumo santykių supratimu.

### Suprasti emocijas

Iš esmės emocijos yra konceptai, pagrįsti asmens patyrimais. Pavyzdžiui, augdama galėjau išgirsti žodį „liūdnas“ ir tuo metu



**Visą gyvenimą mokomės, kurios emocijos konkrečiose situacijose yra socialiai priimtinos, o kurios ne, išreikšti jas ar nuslopinti (ir kiek), atkreipti dėmesį ar ignoruoti.**

matyti ką nors verkiantį ar vengiantį akių kontakto. Galbūt man kas nors paaiškino, kodėl šis žmogus „liūdi“. Šis pavyzdys suteikia dalį duomenų, iš kurių mano smegenys pradeda kurti „liūdesio“ konceptą. Kitą kartą žodį „liūdnas“ galbūt išgirsiu iš kito žmogaus, kuris ne verks, o žiūrės žemyn, stovės nuleidęs pečius ir papasakos kitą istoriją, paaiškinančią situaciją. Dabar jau turėsiu daugiau informacijos konceptui kurti. Ir taip toliau. Laikui bėgant, susikuria sudėtingas kiekvienos emocijos supratimas, susiformavęs unikaliu būdu per unikalias patirtis.

Emocijų konceptai susiformuoja veikiant neuronų jungtims ir keliams, visai kaip voratinklis, kuris, kuo daugiau išmokstame, tuo sudėtingesnis tampa. Emocijų konceptai gali būti saugomi daugiau nei vienoje smegenų dalyje. Net

jei manome išgyvenantys tą pačią emociją, per neuronų jungtis ir kelius smegenys aktyvinamos skirtingai, nes dviejų žmonių patirtis niekada nebus visiškai vienoda.

Viena mano mėgstamiausių, įkvepiančių, tačiau intriguojančių Barrett pateiktų konstruojamų emocijų teorijos apibrėžčių yra ši: „Nesate bejėgiai prieš spontaniškai kylančias emocijas, kurios kontroliuoja jūsų elgesį. Jūs – šių išgyvenimų architektai. Gali atrodyti, kad jausmų upė teka per jus, bet jūs – šios upės ištakos<sup>14</sup>.“ Kitaip tariant, konstruojame savo pačių emocijas, tačiau kaip?

Pabandykime į emocijų patyrimą pažiūrėti labai sulėtintai. Iš pradžių kažkas nutinka – tai stimulus. Pavyzdžiui, draugė įeina į

Kas vyksta smegenyse ir kūne, kai kyla intensyvių emocijų?

jūsų namus ir iškart sako: „Turiu blogų naujienų.“ Jos akys patinusios ir paraudusios. Stimulas gali būti ir vidinis, tarkim, staiga į galvą atėjusi mintis. Tačiau likime prie pirmojo „blogų naujienų“ pavyzdžio. Jūsų kūnas pradeda gauti vidinius signalus (hormonai, pojūčiai organuose ir panašiai). Šis organizmo fiziologinės būklės pojūtis vadinamas interorecepcija<sup>15</sup>. Galbūt jūsų širdis pradėjo plakti stipriau dar prieš draugei ištariant pirmąjį žodį, nes jau nujautėte, kad kažkas ne taip. Ne visada sąmoningai suprantate savo interorecepcijos galias, bet jos pasireiškia, nesvarbu, sutinkate su tuo ar ne.

Interorecepcija atskleidžia bazinę mūsų savijautą, kurią galima apibūdinti dviem kategorijomis: sužadینimas–ramybė bei malonumas–nemalonumas<sup>16</sup>. Pirmosios kategorijos spektre galite jaustis šimtu procentų susijaudinę ar įsiaudrinę arba šimtu procentų ramūs. Taip pat galite būti spektro viduryje ir jaustis neutraliai. Panašiai ir malonumo–nemalonumo spektre galite jausti šimtaprocentinį malonumą ar tokį pat nemalonumą arba būti viduryje ir jaustis neutraliai. Pateiktame pavyzdyje tikriausiai būtumėte sužadینimo, o ne ramybės bei nemalonumo, o ne malonumo spektro dalyse.

Kad suprastų, kas vyksta, smegenys kliausis aplinkos užuominomis (jutimine informacija) ir jūsų emocijų konceptais (ankstesnėmis patirtimis). Pastebėjote patinusias, paraudusias akis (jutiminė informacija) ir nesąmoningai siejate šią situaciją su ankstesnėmis emocijinėmis patirtimis. Jūsų smegenys kuria istoriją, kas vyksta, kad galėtumėte suprasti situaciją. Šie jausmai gali būti stipriai juntami ir (arba) abstraktūs, galbūt mintyse iškilo kokių nors žodžių, nes žmonės bendraudami naudojami simboliais: žodžiais, gestais, paveikslėliais. Galbūt į galvą atėjo žodis „neramu“. Šį simbolį galite panaudoti pasakydami draugei: „Man labai neramu! Kas nutiko? Ar tau viskas gerai?“

Stimulas, interorecepcija, jutiminė informacija ir ankstesnių patirčių suformuoti emocijų konceptai padeda susigaudyti, kokią emociją patiriame šią akimirką.

Kas yra emocijos ir kodėl jos svarbios?

### **Stimulus + interorecepcija + ankstesnės patirtys = emocija**

Jutiminė informacija.	Fiziologiniai pojūčiai, kylantys reaguojant į stimulą. Žmogus gali juos sąmoningai suvokti arba ne.	Smegenys naudoja ankstesnių patirčių informaciją.
-----------------------	---	---

*Pvz., jeina draugė patinusiomis, paraudusiomis akimis ir sako: „Blogos žinios...“*

*Pvz., jaučiate pagreitėjusį širdies plakimą.*

*Pvz., man neramu.*

Pridėkime žmonių gebėjimą į situaciją pažvelgti iš kito perspektyvos ir galėsime pagrįstai spėti, ką gali jausti *kiti*. Emocijų suvokimas yra prasmės kūrimo patirtis, įtraukianti nemažai smegenų sričių<sup>17</sup>. Susidūrusios su emocine patirtimi, smegenys per nervų sistemą informuoja kūną imtis tiek valingų veiksmų (bėgti, atsigulti ir t. t.), tiek nevalingų (mirksėti, prakaituoti, išskirti hormonų).

Kadangi emocinius konceptus ir simbolius (kaip bet kokias kitas socialines žinias) nulemia visuomenė ir kultūra, kultūrinis kontekstas čia labai svarbus. Tai, kaip kiekvienas jausime konkrečią emociją, kokia bus jos išraiška ir ją paaiškinanti istorija, yra unikalūs.

## **Emocijos – socialinių konstrukto dalis**

Viena mano ketverių metų mokinukė Lu ilgai rėkdavo, kai mama atvažiuodavo jos pasiimti namo. Prireikdavo keturiasdešimt penkių minučių, kol mama galėdavo ją nusiųsti į automobilį, kai kiti jau seniausiai būdavo išvykę. Intensyvios emocijos po ilgos dienos mokykloje tėvams atvykus pasiimti vaikų yra normalus reiškinys, tad mes pasiūlėme emocijų korteles ir socialinę istoriją, norėdamos padėti Lu apdoroti jausmus, kad galėtų jaustis ramiau atėjus laikui išeiti.

## 4 skyrius

# Emocijų apdorojimo bendradarbiaujant metodas

Perskaičius 1 skyrių jūsų emocinis intelektas tapo itin aukštas, ar ne? Vaikų taip pat toks taptų, jei tik jiems tą skyrių perskaitytumėte, taip? Deja.

Vien tik informacija dažniausiai nepakeičia žmonių elgesio, nesvarbu, kokio amžiaus jie būtų. Kai susidūriau su sunkumais pirmojoje santuokoje, maniau, kad galėsiu išspręsti problemas, jei paskaitysiu apie dėmesingą įsisąmoninimą ir meditaciją. Perskaičiusi skyrių ar knygą, jausdavausi pasirengusi būti tokia partnere, kokios reikėjo vyrui ir kokia norėjau būti pati. Tačiau vos tik pradėdavome kalbėtis, vėl grįždavau prie savo senų gerai pažįstamų elgesio modelių.

Vien tik skaitymas nepadėjo, nes nieko *nedariau*. Tik po daugybės psichoterapijos sesijų, dviejų jogos mokytojų kursų ir atkaklaus rūpinimosi savimi *pradėjau* jausti, kad mano elgesys romantiniuose santykiuose sutampa su asmeninėmis vertybėmis. Nežinau, gerai ar blogai, bet visa tai įvyko praėjus daug metų po pirmosios santuokos griūties. Viskas, ką dariau ir darau tiek visuomenėje, tiek asmeninėje terapijoje, stengdamasi keisti savo mąstymą, veiksmus ir reakcijas, yra ypač svarbu mano emocinio intelekto (EI) vystymuisi.

Kas yra emocijos ir kodėl jos svarbios?

Neužtenka vien atmintinai ko nors išmokti norint pakeisti elgesį, kuris atitiktų asmeninę viziją, kuo norime tapti arba kuo norėtume, kad užaugę taptų vaikai. Gauti informacijos – viena iš mokymosi proceso dalių, bet to nepakanka. Jei norime ugdyti savo ir vaikų emocinio intelekto įgūdžius, reikia metodo, susijusio su žmonių mokymosi ypatumais. Emocijų apdorojimas bendradarbiaujant – būtent toks metodas, kurį sukūrėme žmonėms mokytis *kartu ir per patirtį*.

## Kas yra mokymas

Prieš įnikdami į darbą, iš pradžių patyrinėkime, kaip žmonės mokosi ir kaip veiksmingai mokyti naujų įgūdžių. Melvinas Konneris savo knygoje „The Evolution of Childhood: Relationships, Emotion, Mind“<sup>23</sup> pateikia keturis mokymo būdus.

### 1. Tikslingai modeliukite

Vaikai labai daug išmoksta stebėdami ir klausydamiesi. Vienu metu mano ikimokyklinio ugdymo klasėje mokėsi Davidas, kurio tėvai buvo psichologai. Klasėje dirbusi komanda pastebėjo, kad Davidas, norėdamas parodyti švelnumą, stipriai apkabindavo kitus vaikus, bet jiems apkabinimas pasirodydavo pernelyg tvirtas, todėl Davidą atstumdavo. Apie tai papasakojome berniuko tėvams, kad visi kartu galėtume sugalvoti, ką daryti. Po kelių dienų Davido tėtis, atvežęs vaiką į mokyklą, stipriai jį apkabino, bet sūnus pradėjo muistytis ir tėtį atstūmė. Tėtis staiga viską supratęs tarė: „Tai va, kodėl jis taip daro!“

Ar jūsų vaikas arba mokinys yra prieš jus nukreipęs jūsų pačių žodžius? Ar kada šaukėte „Nustok šaukti!“ rėkiančiam vaikui? Vaikai retai išmoksta „daryk, ką sakau, o ne ką darau“ principu. Vaikai mokosi stebėdami mūsų elgesį. Kai suaugusieji arba kiti vaikai tikslingai ar nesąmoningai taip moko, tai vadinama modeliavimu.

Pirmaisiais metais, kai savo namuose dirbau pagal vaikų priešžiūros programą, su vaikais visą dieną praleisdavau viena. Labai greitai išgirdau savo žodžius ir pasakymus atskriejant atgal, o jie ne visada skambėdavo gerai! Staiga pradėjau girdėti savo frazes, kaip antai: „Neketinu to daryti, kol tu...“ Mat vaikai pradėjo šį sakinį – šią taktiką – taikyti man. Supratau, kad turiu kitaip kalbėti, jei noriu, kad vaikai pradėtų su manimi bendrauti kitaip. Per kelias savaites situacija pasikeitė. Buvau patenkinta, kaip bendraujame tarpusavyje.

Kai kalbatės su vaikais ar suaugusiais vaikų akivaizdoje, labiausiai tikėtina, kad norimo elgesio išmokysite tikslingai modeliuodami. Net jei manote, kad vaikai tam per maži, jie visada jūsų klausosi!

Ar yra dažnai iš jūsų lūpų išsprūstanti frazė, kurios mielai atskratytumėte? Ar prisimenate atvejį, kai jums labai patiko, kaip kiti su jumis bendrauja, norėdami paguosti ar ko nors paprašyti? Jei atsakymai į šiuos klausimus dabar liejasi laisvai, užsirašykite, kad vėliau galėtumėte jais remtis. Jei dabar nieko neprisimenate, viskas gerai. Pasižadėkite apgalvoti tai per ateinančias savaites. Kiek vėliau padėsime atlikti norimus pokyčius.

Verta paminėti, kad yra vaikų ir suaugusiųjų, kurie iš modeliavimo daug neišmoksta. Jiems reikia aiškesnių ir išsamesnių mokymo strategijų, kurios iš tiesų naudingos visiems. Abu variantus aptarsime 2 skyriuje.

## **2. Aktyviai padrąsinkite**

Mano mama mokė mane vairuoti automobilį su mechanine pavara. Kalbėjo ramiai ir pozityviai, o iš kūno kalbos (vis žiūrėjo, ar mano kojos ant pedalų, o ranka ant pavarų svirties) buvo matyti, kad įdėmiai stebi, ką darau. Iš jos elgesio susidariau įspūdis, kad mama tiki, jog galiu išmokti. Kai perjungiant pavaras pasigirdavo tas baisus džeržgimas, mama mane drąsino, kad viskas gerai, taip nutinka visiems, kurie mokosi vairuoti, reikia bandyti dar kartą.



### 3. Perdėtai demonstruokite, kad užduotis taptų aiškesnė

Labai aiškiai prisimenu, kaip pirmoje klasėje mokytoja rodė, kaip saugiai reikia nešti žirkles. Laikydama žirkles rodė į aštrias geležtes. Pirštais lėtai apėmė suglaustas geležtes. Tada staigiai nuleido ranką, o žirklių rankenos buvo nukreiptos žemyn. Kad pabrėžtų, kur turi būti nukreiptos rankenos, porą kartų ranką pakėlė ir nuleido. Paskui lėtai ėjo per klasę ir suvaidino, kad užkliuvo, ir taip parodė, kodėl toks būdas nešti žirkles yra saugiausias.

### 4. Suskaidykite į smulkesnius žingsnius

Mokydama trimečius išversti drabužių rankoves, pasitelkiu trumpą istoriją, paaiškinančią užduoties etapus. Ji skamba taip: „Įsivaizduok, kad tavo ranka – gyvatė, o čia jos nasrai [*atgniaužiu ir sugniaužiu delną tarsi burną*]. Gyvatė alkana, todėl lenda į urvą sode [*laikydama drabužių įkišu ranką į rankovę, o jei vaikai mėgaujasi istorija, kartais net šnypščiu*]. O dabar gyvatė plačiai atveria nasrus [*kitame rankovės gale išlenda mano plaštaka, kurią plačiai atgniaužiu*] ir kanda! [*Greitai sugniaužiu pirštus ir čiumpu už rankovės krašto*]. Tvirtai įsikandusi grobio gyvatė grįžta iš urvo! Štai!“ Rankovė išversta į reikiamą pusę, o antrąją rankovę vaikai mokosi išversti patys, man vardijant kiekvieną žingsnį.

Mokymas veiksmingas tik tada, kai žmogus yra *pasirengęs* išmokti naujo įgūdžio, kitaip tariant, turi bazinius gebėjimus ir jaučiasi emociškai saugus. Negalite išmokyti piešti, jei jie dar nemoka laikyti pieštuko. O jei jau moka pieštuku keverzoti, gali būti pasirengę išmokti nupiešti ką nors prasminga.

Mokymasis vyksta, kai kas nors yra saugiai emociškai įsitraukęs ir (arba) ramus<sup>24</sup>. Tuomet galima geriausiai pasinaudoti racionaliai

mąstančia smegenų sritimi (prefrontalinė žievė). Mokymasis negali vykti, kai situaciją valdo išgyvenimo smegenys (migdolinis kūnas) ir aktyvinama kovos, bėgimo, sąstingio ar pasidavimo reakcija.

Kai Tedis spardosi ir daužosi, parkritęs parduotuvėje ant grindų, ne metas mokytis. Jis tam nepasiruošęs ir negali suprasti sakomų žodžių. Šiuo metu situacijos kapitonas – jo kūnas, o mes turime stengtis aktyvinti racionaliąsias smegenų sritis, pirmiausia užtikrinę fizinį ir emocinį saugumą.

Kartais tokiose situacijose labiausiai susitelkiame ne į veiksmingą vaiko mokymą, o į tai, ką apie mus pagalvos kiti vaikai ar suaugusieji. Vis dėlto besimušančiam vaikui sakydami „muštis negalima“ (kad tik kiti vaikai ir suaugusieji nepagalvotų, jog pritariame tokiam elgesiui) iš tiesų Tedžio nemokome. Jis tikriausiai ir taip žino, kad nenorite, jog muštųsi. Tiesą sakant, ne žinojimas, kad „muštis negalima“, padeda vaikui nustoti taip elgtis.

Tad ką daryti, kai Tedis tampa nevaldomas? Kai vaikai jaučiasi nesaugūs, aktyvinamas migdolinis kūnas ir instinktyviai pirmenybė teikiama norui apsiginti, o ne mokymuisi ar racionaliam mąstymui. Šiomis akimirkomis turime raminti. Mokyti galėsime vėliau. Kai jaučiasi saugūs, žmonės yra pasirengę mokytis, nes vėl aktyviai veikia prefrontalinė žievė. Tada jie gali suvokti naujas idėjas, išgirsti grįžtamąjį ryšį, apmąstyti ir spręsti problemas. Toks metas puikiai tinka mokyti.

5 skyriuje apžvelgsime, kaip atskirti, kada situaciją valdo migdolinis kūnas, o kada – prefrontalinė žievė, kitaip tariant, kaip žinoti, ar laikas raminti, ar mokyti, bei pasiūlysime strategijų, iš tiesų padedančių mokyti vaikus nutraukti probleminį elgesį.



**Ne žinojimas,  
kad „muštis  
negalima“, padeda  
vaikui nustoti taip  
elgtis.**

## Kas yra emocijos ir kodėl jos svarbios?

Jei žmogus *nepasirengęs* mokytis, praras susidomėjimą ir (arba) susierzins. Galima sudominti vaiką švieselėmis ar dovanomis, kol jis dar nėra pasiruošęs mokytis, bet tokiu atveju kyla mechaninio įsiminimo rizika, kai informacija neviseiškai įsisąmoninama ir neišmokstama pritaikyti žinių kitoje aplinkoje ar situacijoje. Be to, vaikas gali nuolat pradėti ieškoti apdovanojimų, užuot mokęsis iš vidinės motyvacijos, su kuria vaikai ateina į šį pasaulį.

## Kas vyksta smegenyse

Kai smegenys iš juslių gauna kokią nors informaciją (stimulą), neuronai siunčia signalą kitiems neuronams ir taip susidaro jungtys – atsakas. Pasikartojančios jungtys smegenyse sukuria neuroninius kelius, kurie stiprėja kaskart pasikartojus stimulo ir atsako modeliui.



Iš juslių gaunamas stimulus.



Smegenys gauna šią informaciją.



Informacija siunčiama į kitus neuronus, sudaromos jungtys (neuroniniai keliai).



Pasikartojimai sustiprina jungtis (neuroninius kelius).



Smegenys turi paruoštą atsaką stimuliui.

## 9 skyrius

# Emocijų audrų nuraminimas joms dar neprasidėjus

Aptarėme, ką daryti susidūrus su intensyviomis emocijomis ir elgesiu, dažniausiai įtampoms kupinomis ir staiga kylančiomis situacijomis. O dabar norime pasidalinti strategijomis, mažinančiomis „emocijų audrų“, kitais žodžiais tariant, neplanuotų distreso ir (arba) disreguliacijos epizodų, dažnį. Esminis žodis – „mažinti“. Prašome, būkite sau atlidūs ir atsisakykite svajonių, kad niekada nereikės susidurti su intensyviomis emocijomis ar disreguliacija.

## Išankstinis mokymas

Įsivaizduokite, kad gavote naują darbą, bet viskas, ką žinote, tuo ir apsiriboja – gavote naują darbą. Nežinote, kokias užduotis turėsite atlikti, kas dar su jumis dirbs ar kaip atrodys darbo diena. Ar gausite pietus? Kelintą valandą darbas prasidės ir baigsis? Ką įsidėti? Ko tikėtis? Tai keltų daug streso, ar ne?

O dabar įsivaizduokite, kaip turėtų jaustis vaikai, susidūrę su nauja patirtimi ar veikla be jokio pasiruošimo. Išankstinis mokymas padeda nustatyti lūkesčius. Mažieji žino, kas jų laukia, ir turi

galimybę užduoti visus rūpimus klausimus. Taip parodome vaikams pagarbą.

Kartą paskambino jau kokias milijoną savaičių nėščia mano pusėsere ir pasakė pasigavusi skrandžio virusą. „Ar galėtum šiandien pažiūrėti Piersą? Tiesiog neturiu jėgų auklėti trimečio.“ – „Žinoma. Tuoj važiuosiu į ankstyvojo ugdymo darbuotojų sueigą [savaiame suprantama, kaip be manęs], galiu pasiimti jį kartu.“ Piersas nėra didelių minių gerbėjas. Jis smalsus ir pastabus, o kai pajunta per daug stimulų, dažniausiai mums apie tai praneša intensyviomis emocijomis. Ėjome į sueigą... kur daugybė nepažįstamų žmonių... Rimtai? Drąsus žingsnis. Reikėjo pusvalandį važiuoti ir visą laiką šnekėjome, ko tikėtis.

„Bičiuli, kai nuvažiuosime į šventę, pamatysi didelį pastatą su rutuliu ant viršaus. Tai rotušė. Kai atvažiuosime, eisime į vidų ir iš pradžių papietausime su keliais mano draugais, kol šventė prasidės. [Pauzė. *Leidžiu jam viską apgalvoti.*] Mano draugai niekada tavęs nematė, todėl gali būti, kad labai apsidžiaugs ir tavimi susidomės. Kai sutinki naują žmogų, ko jis galėtų paklausti?“ – „Ar mėgsti šokoladą?“ – tarė. „Aha, gali to paklausti. O ką atsakytum?“ – „Taip, žinoma!“ – atsakė berniukas. „Ko dar galėtų paklausti?“ – „Hm, koks tavo mėgstamiausias dinosauras?“ – „O ką į tai atsakytum?“ – „Tiranozauras! Jis turi aštirus dantis, bet mažyyytytes rankas.“ Šyptelėjau. „Tikrai, kad turi. Kartais, kai susipažįstame su žmonėmis, jie gali paklausti, koks tavo vardas.“ – „Piersas!“ – „Taip! Dar gali paklausti, kiek tau metų.“ – „Man treji!“

Aptarėme, ko tikėtis iš socialinės situacijos pačioje pradžioje, todėl norėjau padėti jam pasiruošti, ką daryti, jei jo nervų sistema pervargs. „Kai ten būsime, jei pradėsi nerimauti ar pavargsi, gali suspausti man ranką, tada tave išklausysiu ir tau padėsiu.“

Toliau pasakojau, ko gali tikėtis po pietų su draugais ir kaip galėtų paprašyti manęs pagalbos. Kai įėjome į kavinę, berniukas

pareiškė: „Labas! Mano vardas Piersas ir man treji!“ Įsivaizduojat? Užbėgo visiems klausimams už akių. Tai buvo žavinga. Kažkuriuo momentu su manimi kalbėjęsis žmogus pasisuko į berniuką ir kažko paklausė. Berniukas ėmė leisti įvairius garsus ir sukiotis aplink mane. „Ar nori suspausti man ranką?“ – paklausiau. „Mhmmm“, – atitarė ir stipriai suspaudė man ranką, o aš priklaupiau norėdama padėti sureguliuoti jo nervų sistemą.

Išankstinio mokymo principą galime taikyti prieš didelius pokyčius: mokyklos ar klasės keitimą, broliuko ar sesutės gimimą, persikraustymą. Tačiau jis ne mažiau naudingas bei paveikus ir kasdienybėje. Ryto rutina, kelionė į maisto prekių parduotuvę, apsilankymas kavinėje ar pas močiutę, ko galima tikėtis gimtadienio šventėje... O viskas prasideda nuo kūdikystės. Gerbkime vaikus ir papasakokime, kas jų laukia, net jei nesame tikri, kiek jie iš tiesų supranta. Kalbėjimas su vaikais padeda formuoti jų supratimo ir bendravimo su mumis įgūdžiams. Būdami suaugę kartais pamirštame, kiek daug visko žinome. Pasidalindami informacija su vaikais, sumažiname jų klaidų ir bandymų kiekį susiduriant su naujomis ar apynaujėmis situacijomis.

Papasakojus kūdikiui, ko tikėtis, kai jį rengsite, gali būti, kad rengiamas vaikas bus ramesnis. Dvimečiui pasakius, kas šiandien ateis į svečius, jis, paklaustas, kas užsuks vakarienės, galės atsakyti: „Močiutė!“ Pasikalbėjus su darželinuku, ko galima tikėtis žaidimų aikštelėje, galbūt jis geriau susigaudys, ką daryti, jei kitas vaikas žais su norimu kastuvėliu. Su šešiamečiu aptarus draugo gimtadienio šventę, vaikas tikriausiai galės susidoroti su pavydu, kad pats negavo dovanų. Išankstinis mokymas – visapusiškai naudingas: vaikai yra labiau pasirengę susidurti su tuo, kas laukia, jaučiasi saugesni ir dėl to gali pasinaudoti turimais įgūdžiais, o tai padeda visiems toliau eiti per gyvenimą.