

იმისათვის, რომ მოხდეს ვინმეს ქცევის რეგულირება ამა თუ იმ სოციალურ გარემოში, უპირველესად აუცილებელია, ბავშვებს შეეძლოთ საკუთარი და სხვების სოციალური მინიშნებების ეფექტურად წაკითხვა. ისეთი ემოციების, როგორცაა: გაბრაზება, მოწყენილობა, იმედგაცრუება და ბედნიერება, ეფექტური ამოცნობისათვის, საჭიროა გრძნობების გამომხატველი სიტყვების გამოყენება. ემოციების მართვის სხვა ფორმების მსგავსად, მდიდარი ლექსიკა წარმატების საწინდარია.

ემოციების გამოხატვის სწავლება ბავშვებში

ოთხი წლის შანთის ძალიან უყვარს კუბებით თამაში. თავისუფალი თამაშის დროს ის, ძირითადად, დაკავებულია კოშკის გულმოდგინე აშენებით, რომლის დასრულებისთვის სამკუთხედის ფორმის კუბი სჭირდება. ოთახში უშედეგო ძებნის შემდეგ, კოშკის დასრულებისათვის საჭირო გადამწყვეტი ნაწილის მშვიდად ძებნა უფრო ჩქარი და არაორგანიზებული ხდება. ბავშვი იწყებს სლუკუნს და ანგრევს სხვა ბავშვების ნამუშევრებს. მასწავლებელი უახლოვდება და ინტერესდება მისი საქციელის გამომწვევი მიზეზით. შანთი ყურადღებას არ აქცევს და აგრძელებს გაშმაგებულ ძებნას. სამკუთხედის ძებნა გრძელდება რამდენიმე წუთის განმავლობაში, სანამ არ ეტყვიან, რომ მაგიდის ალაგების დროა. ამ დროს შანთი იწყებს გამომწვევად მოქცევას, რაც 15 წუთი გრძელდება.

ოთხი წლის კელი შედარებით ახალი მოსწავლეა სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებაში. მას სურს თავის ახალ ჯგუფებთან თამაში, მაგრამ ძალიან ერიდება, ეშინია ჯგუფთან მიახლოება და ჩართვა. თავისუფალი თამაშის დროს ის დაკვირვებით უთვალთვალვდა, როგორ აწყობდა სამი გოგონა ჩაის წვეულებას პანდებისა და მგლების როლების გამოყენებით. კელი საწყალი გამომეტყველებით აკვირდებოდა თამაშს. მასწავლებელი გოგონას მიუახლოვდა და ჰკითხა: „საყვარელო, რამე გაწუხებს?“ კელი მხრებს იჩქის. მასწავლებელი დაჟინებით ეკითხება: „კელი, იმედგაცრუებული ხარ?“ კელი ამბობს: „დიახ“. შემდეგ მასწავლებელი ახსენებს მას კლასში მოქცევის წესებს: „თუ თავს იმედგაცრუებულად გრძნობ, დახმარება სთხოვე მეგობრებს ან მასწავლებელს“. კელი და მისი მასწავლებელი სწრაფად განიხილავენ, როგორ შეიძლება იყოს ის სხვა ცხოველი და ეკითხება მის თანაკლასელებს, შეიძლება თუ არა ზებრა შეუერთდეს წვეულებას.

ზემოთ მოყვანილ მაგალითებში ბავშვები ეჩეხებიან საერთო, ხშირად განმეორებად სირთულეებს, რომელიც არსებობს სკოლამდელი განათლების ცხოვრებაში. შანთი იმედგაცრუებულია. ის ვერ ახერხებს თავისი გრძნობების გამოხატვას მოქმედებით, რის გამოც შეუძლებელია მისი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება. კელი გარკვეულწილად გაბრაზებულია და აქ მოყვანილ მაგალითში დროებით პარალიზებულია თავისი სოციალური შფოთების გამო. თუმცა, მას შესწევდა უნარი, მიეღწია იმისთვის, რაც ძალიან სურდა. შეეძლო ეს გაეკეთებინა იმ ტექნიკის გამოყენებით, რომელიც მას უკვე შესწავლეს. შეეძლო თავისი საჭიროებებისა და მიღწევების შესახებ ესაუბრა და დაეკმაყოფილებინა თავისი მოთხოვნები. შელის მაგალითისგან განსხვავებით, კელის მაგალითი აჩვენებს რომ ერთ-ერთი გზა სოციალური კომპეტენციის მისაღწევად არის ემოციების გამოხატვის შესაძლებლობის უნარი.

ტონი არის უხეში და უწესრიგო თამაშის ოსტატი. სუპერგმირების თამაშის დაწყებისას, ტონი თავპირისმტვრევით მივარდა სხვა ბავშვებს. ორმა თანაკლასელმა, რომლებიც მხიარულად

დახტოდნენ წინ და უკან, სიცილითა და ხითხითით განაგრძეს „უხეში ცეკვების“ თავიანთი ვერსია. თუმცა, ტონი ცდილობდა სხვა პარტნიორების მოძებნას. კერძოდ, ედისა და დერინს არ სურდათ მონაწილეობა. ისინი მოიღუშნენ, როცა ტონი მიუახლოვდათ და იყვირეს: „არა“. ტონიმ მათი საქციელი აღიქვა როგორც დამატებითი გამოწვევა. ორივემ, ედიმ და დერინმა, ტირილი მორთეს, მოძებნეს მასწავლებელი, რომელმაც ტონი ორი წუთის განმავლობაში დასვა ჩუმად იმ დროს, როცა სხვები განაგრძობდნენ თამაშს. ამ ტაიმაუტმა ტონი გააბრაზა და გაბუტული იჯდა დარჩენილი თავისუფალი თამაშის დროს.

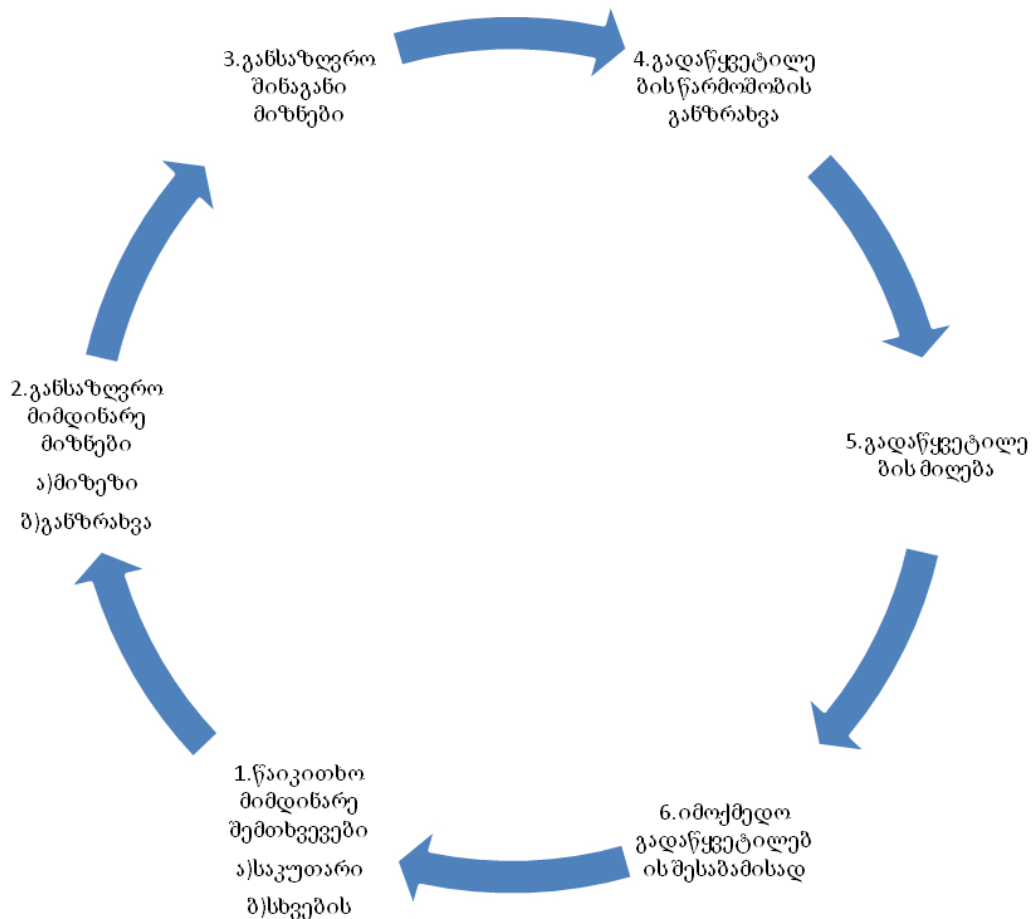
თამიკას უყვარს თამაში, რომლის დროსაც ის ხშირად იცვლის ტანსაცმელს. დღეს თავისუფალი თამაშის დროს მან სთხოვა სეთს, მასთან ერთად ეთამაშა, მაგრამ მან უთხრა: „მოგვიანებით“ და განაგრძო კომპიუტერთან თამაში. თამიკამ აიღო დიდი შლაპა და მიიტანა აფრილთან. აფრილი მოიღუშა და წავიდა გალიისკენ ზაზუნის მოსავლელად. თამიკამ შლაპით ხელში ბოს მიადგა. „ბო, მოდი, ვითამაშოთ“, _შესთავაზა მას, მაგრამ კვლავ იგნორირებული დარჩა. საბოლოოდ თამიკამ იპოვა თამაშის პარტნიორი, დარინი, რომელიც ერთი აქტივობიდან მეორეში გადადიოდა.

ამ ორ სცენარში შესაძლებელია დიდი განსხვავებები დავინახოთ ბავშვების შესაძლებლობაში, სწორად აღიქვან სოციალური მინიშნებები. ტონის არჩევანი იყო უხეში და უწყესრიგო. მას არ შეუძლია წაკითხოს სოციალური მინიშნებები, რაც განაპირობებს მის მარცხს მეგობრებთან თამაშის დროს. მეორე მხრივ, თამიკა მზად იყო, აღექვა თანაკლასელის სოციალური მინიშნებები და კარგი სწავლების წყალობით მას ჰქონდა სტრატეგია (ცდილობდა სხვა მეგობრების მოძებნას), მიეღწია სასურველი შედეგისთვის.

ქვემოთ მოყვანილი გრაფიკი 1 წარმოადგენს საერთო სქემას, თუ როგორ ახერხებენ ბავშვები ემოციების გამოხატვას (Crick&Dodge, 1994; Lemerise&Arsenio, 2000). პირველი ნიშანი, როგორც ფუნდამენტური ელემენტი, გამოხატული ემოციების ამოცნობისას არის დახმარებასა და მზრუნველობაზე დაფუძნებული ურთიერთობა (იხ. Joseph&Strain, 2002). იმისათვის, რომ მოხდეს ვინმეს ქცევის რეგულირება ამა თუ იმ სოციალურ გარემოში, უპირველესად აუცილებელია, ბავშვებს შეეძლოთ საკუთარი და სხვების სოციალური მინიშნებების ეფექტურად წაკითხვა. ისეთი ემოციების, როგორიცაა: გაბრაზება, მოწყენილობა, იმედგაცრუება და ბედნიერება, ეფექტური ამოცნობისათვის, საჭიროა გრძნობების გამომხატველი სიტყვების გამოყენება. ემოციების მართვის სხვა ფორმების მსგავსად, მდიდარი ლექსიკა წარმატების საწინდარია.

ემოციების გამოხატვის ეტაპები სქემატურად

ცხრილი 1



ზოგჯერ ბავშვებს შეუძლიათ სიტყვიერი ეფექტური მინიშნებები, შინაგანი სტიმულები და სხეულის ენა აღიქვან და სწორად განსაზღვრონ. ამის შემდეგ ისინი ახერხებენ სწორი გადაწყვეტილების მიღებას (მაგალითად, თამიკამ შესაბამისად და ბუნებრივად განსაზღვრა თანაჯგუფელის ნაკლები ინტერესი მისი თამაშისადმი და მშვიდად განაგრძო პარტნიორის ძებნა, ვიდრე არ იპოვა). თუმცა, ასეთ სიტუაციაში ბევრი ბავშვი უშვებს სერიოზულ შეცდომას. ნაწილობრივ ემოციების გამოხატველი სიტყვების არცოდნის გამო, ისინი ხშირად სხვების ქცევას ინტერპრეტაციას უკეთებენ როგორც ტკივილის მიმყენებელს და მოქმედებენ ისე, რომ გრძელდება სოციალური იზოლაცია და სტიგმატიზაცია (Kazdin, 1989).

ზოგჯერ ბავშვები გადაწყვეტილებას იღებენ თავიანთი განზრახვების შესაბამისად და ამ გზით გამოხატავენ თავიანთ მიზნებს. წინა მაგალითებში ტონის სურდა ხმაურიანი და უწყესრიგო თამაში, თამიკას ტანსაცმლით თამაში უნდოდა, კელის - ჩაის წვეულებაში მონაწილეობა, შანთის - კუბებით მშენებლობის დასრულება.

მიზნების განსაზღვრის შემდეგ ბავშვებს გადაწყვეტილების მიღებისა და საკუთარი განზრახვის მიღწევის საშუალება ეძლევათ. გადაწყვეტილებები შესაძლებელია მოიცავდეს თვითრეგულაციის შესახებ განაცხადს, როგორც არის, მაგალითად, „მე მჭირდება დამშვიდება“. ის ასევე შესაძლებელია გულისხმობდეს ისეთი ვილაციის აღმოჩენას, რომელსაც დაეხმარები, მოძებნი განსხვავებულ მიდგომას და ა.შ. თუმცა, გადაწყვეტილების მიღება უნდა მიჰყვებოდეს გადაწყვეტილების მიმღებ პარადიგმას. მაგალითად, ბავშვები შესაძლებელია, დაფიქრდნენ, არის თუ არა გადაწყვეტილება საშიში, უსაფრთხო, პოზიტიური, აქამდე თუ ჰქონიათ მსგავსი გამოცდილება და ა. შ. საბოლოოდ, ბავშვები მოქმედებენ თავიანთი გადაწყვეტილების შესაბამისად. მაშინ როცა ფოკუსირებას მოახდენენ

მხოლოდ მგრძობიარე სიტყვების გამოყენებაზე, მასწავლებლებმა უნდა გაითვალისწინონ, რომ ბევრი ბავშვი შესაძლებელია მოითხოვდეს ფრთხილ, ნაბიჯ-ნაბიჯ ინსტრუქციას სიტუაციის შეფასებისას.

ემოციურების გამოხატვა არის შესაძლებლობა, განსაზღვრო და გაიგო როგორც შენი, ისე სხვების გრძობები. ეს არის საწინდარი ემოციების რეგულირებისა და საკუთარ თავთან წარმატებული ურთიერთობისა. პრობლემის გადაჭრის უნარი არის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი მიღწევა, რომელსაც ბავშვი სწავლობს ადრეულ ასაკში (Denham, 1986; Webster-Stratton, 1999). მეორე მხრივ, ემოციების გამოხატვის შეუძლებლობამ შესაძლებელია გამოიწვიოს გრძობების არასწორი აღქმა როგორც საკუთარი თავის, ისე სხვების მიერ.

ემოციების გამომხატველი ლექსიკონის გამოყენება

იმისათვის, რომ სწორად აღიქვა როგორც საკუთარი, ისე სხვისი გრძობები, უპირველესად უნდა გქონდეს ამ გრძობების გამოხატვისათვის საჭირო ლექსიკური მარაგი, ე. წ. გრძობების ლექსიკა. ბევრი ბავშვი ერთდროულად „ბედნიერი“ არის და „გაბრაზებული“ და ვერ ახერხებს გრძობების დიფერენცირებას, რადგან არ შეუძლიათ ემოციების აღქმა და არ იციან შესაბამისი სიტყვებიც მათ გამოსახატავად. უფრო ფართო და კომპლექსური გრძობების გამომხატველი ლექსიკონი საშუალებას აძლევს ბავშვებს, უფრო ეფექტურად გამიჯნონ გრძობები, უკეთესი კომუნიკაცია დაამყარონ სხვებთან საკუთარი შინაგანი მდგომარეობის გამოხატვით, საუბარში სიტყვებით გადმოსცენ საკუთარი პიროვნული გამოცდილება. სპეციალური საჭიროების მქონე (Feldman, McGee, Mann&Strain, 1993; Walker, 1981) და სოციალურად დაუცველი ოჯახებიდან გამოსულ ბავშვებს (Eisneberg, 1999; Hart&Risley, 1995; Lewis&Michalson, 1993) აქვთ უფრო ნაკლებად განვითარებული გრძობების გამომხატველი ლექსიკონი, ვიდრე ჯანსაღი განვითარების მქონე ან საშუალო შემოსავლის მქონე ოჯახების ბავშვებს. მშობლებსა და მასწავლებლებს შეუძლიათ ხელი შეუწყონ ემოციების გამომხატველი ლექსიკონის ჩამოყალიბებას გრძობების გამომხატველი სიტყვებისა და ემოციებს შორის განსხვავების სწავლებით. ამის მიღწევა შესაძლებელია თამაშისა და საუბრის დროს, სპეციალური სავარჯიშოების დახმარებით.

უფროსებს შეუძლიათ ასწავლონ გრძობების გამომხატველი სიტყვები უშუალოდ ნახატების ან სურათების დაჯგუფებით, შესაბამისი ეფექტური ახსნა-განმარტებით, რომლებზეც გამოსახულია სხვადასხვა ემოციის მქონე სახე. სკოლამდელი ასაკის მქონე ბავშვებს თავდაპირველად უკეთესად შეუძლიათ გამოხატონ გრძობები ნახატებზე, შემდეგ შესაძლებელია ფოტოების გამოყენებაც. საბავშვო წიგნები საუკეთესო საშუალებაა ემოციების გამომხატველი სახეების სასწავლებლად. ბევრი წიგნში მკაფიოდ არის აღწერილი გრძობები და შეიცავს უამრავ გრძობების გამომხატველ სიტყვას.

უფროსებს შეუძლიათ ასევე ასწავლონ ბავშვებს ახალი გრძობების გამომხატველი სიტყვები ბავშვებისვე გამოცდილებაზე დაყრდნობით. მაგალითად, ბავშვი იცინის და მშობელი ეუბნება: „ო, შენ ბედნიერი ხარ“. ამის მსგავსად, კელის მასწავლებელი შენიშნავს მის მდგომარეობას და ახასიათებს მას „იმედგაცრუებად“. ბავშვის მდგომარეობის ხაზგასმა მათ საკუთარი შინაგანი მდგომარეობის იდენტიფიცირების საშუალებას აძლევს. ეს არის ძალიან მნიშვნელოვანი ნაბიჯი ემოციების რეგულირების პროცესში (Joseph, 2001; Lochman&Dunn,

1993; Webster-Stratton, 1999). მაგალითად, ვიდაცას სჭირდება (ეს ხდება უფრო ეფექტურად, როცა სახეზე არის რაიმე მდგომარეობა) თავისი მიმდინარე მდგომარეობის განსაზღვრა და ამბობს, „გაბრაზებული ვარ“ და შემდეგ შეუძლია დაიწყოს საკუთარი ემოციების რეგულირება ან დამშვიდება. ასე რომ, პირველ ეტაპზე აუცილებელია, ნეგატიური გრძნობების გახმოვანება („მე გაბრაზებული ვარ“). განსხვავებული გრძნობების გამომხატველი სიტყვების გამოყენება ბავშვებს გრძნობების გამომხატველი მდიდარი ლექსიკის გამომუშავების საშუალებას აძლევს.

ემოციების გამომხატველი სიტყვები

ცხრილი 2

მოსიყვარულე	მზრუნველი
სასიამოვნო	მხიარული
გალიზიანებული	გაჯიუტებული
შეშინებული	შეცბუნებული
მოწყენილი	მოდუნებული
გაბედული	დამყოლი
მშვიდი	დაქანცული
დაძაბული	შეწუხებული
ჩაფიქრებული	აღელვებული
გულგატეხილი	შემფოთებული
დასვენებული	აწუწუნებული
გაშმაგებული	ლალი
დარცხენილი	მეგობრული
იმედგაცრუებული	თავდაჯერებული
დამშვიდებული	დაინტერესებული
კეთილგანწყობილი	დაეჭვებული
მოღუშული	ბედნიერი
თავს დამნაშავედ გრძნობს	მარტოსული
იგნორირებული	დაბნეული
მოუთმენელი	მოსიყვარულე
დათრგუნული	მხიარული
მშვიდობისმოყვარე	ამაყი

უფროსებს შეუძლიათ ასევე დაგეგმონ სპეციალური აქტივობები, რათა განუმტკიცონ ბავშვებს შეძენილი გრძნობების გამომხატველი სიტყვები. ბავშვებს შეუძლიათ ყოველდღიურად გრძნობების გამომხატველი სახეების შერჩევა, რომლებიც უკეთ გამოხატავს მათ სულიერ მდგომარეობას და აღნიშნონ ის თავიანთი სახელის გვერდით. მათ შეუძლიათ შეცვალონ საკუთარი გრძნობების გამომხატველი სახე დღის განმავლობაში იმის მიხედვით, თუ როგორ ეცვლება განწყობა. მასწავლებლებს შეუძლიათ კამათები დაფარონ პატარა თეთრი ქაღალდებით და დახატონ სხვადასხვა განწყობის გამომხატველი სახე თითოეულ მხარეს. ამის შემდეგ ბავშვები ისვრიან კამათელს, განსაზღვრავენ განწყობის გამომხატველ სახეს და აღწერენ მას.

განწყობის გამომხატველი აქტივობები

ქულის ჩამოტარება: მასწავლებელი ჭრის სურათებს, რომლებზეც გამოსახულია სხვადასხვა განწყობის გამომხატველი სახე, ყრის მათ ქუდში ან დიდ კონვერტში, რომელსაც ჩამოატარებენ წრეზე მუსიკის თანხლებით. როცა მუსიკა შეწყდება, ბავშვი ქუდს ხელში დაიჭერს, ამოიღებს ემოციის გამოსახულებიან სურათს და აღწერს მას. შემდეგ ბავშვები აღწერენ საკუთარ თავს, როცა ისინი ასეთ განწყობაზე არიან, ან იხსენებენ დროს, როცა მსგავს განწყობაზე ყოფილან.

გრძნობების ძიება: მასწავლებელი განათავსებს გრძნობების გამომხატველი სახეების მქონე სურათებს ოთახის სხვადასხვა ადგილას (და შენობის გარშემო, თუ შესაძლებელია). ბავშვები დადიან ოთახში და ეძებენ გრძნობების გამომხატველ სხვადასხვა სახეს. როცა იპოვიან ერთს, აიღებენ და ჰყვებიან იმ დროის შესახებ, როცა ამ განწყობაზე იყვნენ.

სარკეები: ბავშვებს აძლევენ პატარა ხელის სარკეებს წრეში ან პატარა ჯგუფებში თამაშის დროს. როცა მასწავლებელი კითხულობს მოთხრობას გრძნობების გამომხატველი სიტყვების გამოყენებით, ბავშვები იღებენ შესაბამის გამომეტყველებას, თან სარკეში იყურებიან. შემდეგ სარკეს დაბლა ჩამოსწევენ და აჩვენებენ ერთმანეთს გრძნობის გამომხატველ სახეს.

სახეების ცვლილება: მცირე ჯგუფებში თამაშის დროს მასწავლებელი ქაღალდის თეფშებზე ხატავს სახეებს, ამაგრებს პირსა და წარბებს. ბავშვები ცვლიან სახის გამომეტყველებას საკუთარ თეფშზე დახატული სახის შესაბამისად – ხან იცინიან, ხან კი მოიღუშებიან, წარბებითა და პირით წარმოადგენენ გაბრაზებასა და იმედგაცრუებას, მოწყენილობას, შეშინებასა და გაოცებას. ბავშვებს შეუძლიათ სახის დანარჩენი ნაწილის გაფერადება. ამის შემდეგ მასწავლებელი წაიკითხავს მოთხრობას, ჩერდება გადამწყვეტ მომენტებში და სთხოვს ბავშვებს, აჩვენონ, როგორ გამოხატავენ ისინი გრძნობების ცვლილებას ქაღალდის თეფშზე.

სიმღერა, „თუ ბედნიერი ხარ და იცი ეს“: მასწავლებელს შეუძლია დაამატოს ახალი სტროფები სიტყვებს: „თუ ბედნიერი ხარ და იცი ეს“, როცა ისინი იყენებენ ახალ გრძნობების გამომხატველ სიტყვებს კლასში:

- თუ ბედნიერი ხარ და იცი ეს, ჩაეხუტე მეგობარს;
- თუ მოწყენილი ხარ და იცი ეს, იტირე;
- თუ გაბრაზებული ხარ და იცი ეს, თქვი: „მე გაბრაზებული ვარ“;
- თუ შეშინებული ხარ და იცი ეს, ითხოვე დახმარება: „დამეხმარეთ“.

ასწავლეთ ბავშვებს საკუთარი გრძნობების სხვებისთვის გაზიარება

ბავშვებს შეუძლიათ ისწავლონ, თუ როგორ მოახდინონ საკუთარი გრძნობების განსაზღვრა სხვებისათვის. სხვებისათვის გრძნობების განსაზღვრა მოიცავს სახის გამომეტყველებას, სხეულის ენას, ხმის ტონის მოსმენასა და სიტუაციურ კონტექსტს.

ბავშვებმა შეიძლება ისწავლონ რომელიმე ადამიანის ფიზიკურ მდგომარეობაზე ყურადღების გამახვილებით იმის აღმოჩენა, როგორ გრძნობს ის თავს. მასწავლებლები შესაძლებელია იყვნენ მაგალითი იმის სწავლებაში, თუ როგორ უნდა აღმოაჩინონ ბავშვებმა სხვა ადამიანის განწყობილება მათ სახეზე დაკვირვებით (დააკვირდნენ წარბებს, ყურებსა და პირს). ეს შესაძლებელია გაკეთდეს მთელი დღის განმავლობაში. ბავშვებს შემდეგ შეუძლიათ გამოიყენონ პრაქტიკული სავარჯიშოებიც და განსაზღვრონ სახის გამომეტყველება და სხეულის ენა იმისათვის, რათა გამოიცნონ სხვისი განწყობა.

მასწავლებლები შესაძლებელია იყვნენ კარგი მაგალითი ბავშვებისათვის იმის სწავლებაში, თუ როგორ შეიძლება განსაზღვრო ადამიანის განწყობა მისი ხმის ტონის მოსმენით. მასწავლებლები ხუჭავენ თვალებს და თოჯინა ან სხვა უფროსი ამბობს: „ოჰ, არ შემოიძლია ფეხსაცმლის გაწმენდა“ და შემდეგ განმარტავს, რომ ეს ადამიანი იმედგაცრუებულია. ბავშვებს შეუძლიათ ივარჯიშონ, დახუჭონ თვალები და მოუსმინონ, თუ როგორ ცვლის მასწავლებელი ხმის ტონს, შემდეგ კი გამოიცნონ, რას გრძნობდა ის.

მასწავლებლებს შეუძლიათ ასევე ასწავლონ ბავშვებს იფიქრონ, თუ რა შეიძლება იგრძნოს ადამიანმა რომელიმე კონკრეტულ სიტუაციაში. საბავშვო ლიტერატურა ეფექტური საშუალებაა სწავლებისა და უნარების განვითარებისათვის. წაიკითხეთ მოთხრობა ხმამაღლა, ამოიღეთ შესაბამისი სიტუაცია და სთხოვეთ ბავშვებს, განიხილონ ხასიათისა და გრძნობების მდგომარეობა. ეს შემდგომში განაპირობებს საუბარში მათ მუდმივ ჩართვასა და მონაწილეობას. განაგრძეთ საუბარი იმდენ ხანს, რამდენიც საინტერესო იქნება ეს ბავშვებისათვის.

რას აკეთებ გრძნობების გამოხატვით?

უფროსები შეიძლება ძალიან კარგი მაგალითი იყვნენ ბავშვებისათვის ემოციების გაკონტროლების უნარის გამომუშავებაში. ამისათვის საჭიროა ვერბალიზება იმ მეთოდებისა, რომლებიც ეხმარება ადამიანს დამშვიდებასა და ემოციების გაკონტროლებაში. მაგალითად, მასწავლებელმა ვერ შენიშნა, რომ ბოთლი თავსახურის გარეშეა, ამიტომაც მაგიდასა და იატაკზე შიგთავსი დაღვარა. მასწავლებელი მის წინ მდგომ ბავშვს ეუბნება: „ძალიან იმედგაცრუებული ვარ. უკეთესი იქნება, ღრმად ჩავისუნთქო, რომ დავმშვიდდე“. კელის მასწავლებელმა განავითარა საკლასო ოთახში ტრადიცია, რომ როცა იმედგაცრუებული ხარ, მასწავლებელს ან თანაკლასელს სთხოვ დახმარებას. საბოლოოდ, ბავშვს შეუძლია განსაზღვროს საკუთარი გრძნობა სხვებთან და ეძებოს პრობლემის გადაჭრის შესაბამისი გზა. უფროსებს შეუძლიათ პროფილაქტიკის მიზნით ასწავლონ ბავშვებს გაიმეორონ სტრატეგიები სხვადასხვა ემოციის დროს (ღრმად ჩასუნთქვა, როცა გაბრაზებული ხარ, როცა მოწყენილი ხარ, ვინმესთან საუბარი და ა. შ.) მოდელირებისა და როლური თამაშების გამოყენებით. ზოგჯერ საჭიროა ასევე პოზიტიური ემოციების მართვაც.

დასასრული

ჯგუფში, სადაც მივყვებით წინასწარ შემუშავებულ გეგმას, რათა ბავშვებს შევასწავლოთ მდიდარი და მრავალფეროვანი ემოციების გამოხატველი ლექსიკა, უნდა ველოდოთ

გამომწვევი ქცევის შედარებით შემცირებას (Denham, 1986). ემოციების გამომხატველი ლექსიკის სწავლების ეფექტურობისათვის ძალისხმევა უნდა მივმართოთ უპირველესად ბავშვთან პოზიტიური ურთიერთობის დამყარებისაკენ (Joseph&Strain, 2002).

გრძნობების გამომხატველი სიტყვების გამოყენება და უნარი, განსაზღვრო ისინი სხვებთან და საკუთარი თავისათვის, აუცილებელია, მაგრამ არასაკმარისი, რომ დაეხმაროს ბავშვებს სოციალური და ემოციური სტაბილურობის მიღწევაში (იხ. ცხრილი 1 „გრძნობების გამოხატვა სქემატურად“). უფროსები ასევე უნდა დაეხმარონ ბავშვებს ემოციების რეგულირების შესაძლებლობის განვითარებასა და სრულყოფაში (მაგალითად, დამშვიდდნენ, კონტროლი გაუწიონ სიბრაზესა და იმპულსურობას) და გადაჭრან პრობლემა (მაგალითად, გამოიყენონ პრობლემის გადაჭრისათვის ის გზები, რომლებიც არის უსაფრთხო და სიტუაციის შესაბამისი).

საკლასო ოთახის მახასიათებლები, რომლებიც ამდიდრებს ემოციების გამომხატველ ლექსიკას

- სხვადასხვა ემოციის გამომხატველი ადამიანის ფოტოები განთავსებულია საკლასო ოთახში;
- წიგნები გრძნობების შესახებ ხელმისაწვდომია წიგნების კუთხეში;
- მასწავლებლები განსაზღვრავენ საკუთარ გრძნობებს;
- მასწავლებლები შენიშნავენ და განსაზღვრავენ ბავშვების გრძნობებს;
- მასწავლებლები ყურადღებით აკვირდებიან, თუ რას გრძნობენ ბავშვები;
- აქტივობები დაგეგმილია ისე, რომ ბავშვებმა ისწავლონ საკუთარი გრძნობების გამოხატვა;
- ბავშვებს ეძლევათ განმამტკიცებლები ემოციების გამომხატველი სიტყვების გამოყენების დრო;
- ძალისხმევა მიმართულია იქით, რომ უზრუნველყოფილ იქნეს ემოციების გამომხატველი ლექსიკის გამოყენება ყოველდღიურად, მთელი დღის განმავლობაში.