

Mano emocijos ir jausmai: kaip juos atpažinti ir valdyti?



Emocijos ir jausmai vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime. Emocijos kyla spontaniškai ir trunka neilgai, o jausmai – kiek intensyvesni ir ilgiau trunkantys. Tiek emocijos, tiek jausmai kyla nuolatos, padeda užmegzti santykį su mus supančia aplinka, parodo, kaip vertiname konkrečią situaciją, ar yra patenkinami mūsų poreikiai. Šios vidinės būsenos mums padeda suprasti tai, ką išgyvename bei reaguoti. Jų pažinimo ar kontrolės stoka ir netinkama raiška gali sukelti sunkumų, susijusių su emocine, fizine sveikata, prisitaikymu aplinkoje.

Emocinės reakcijos mus lydi nuo pirmų dienų, tačiau gebėjimas įvardinti savo jausmus, emocinės kalbos žodyno platumas, tinkama raiška priklauso nuo aplinkos, kurioje augome, bei nuo tobulėjimo ar gilinimosi į save.

Pirmoji emocijų pažinimo ir atpažinimo mokykla – šeima. Tėvų gebėjimas pastebėti, atpažinti ir įvardinti vaiko emocines būsenas padeda vaikui suprasti save ir aplinką, turi įtakos jo raidai – padeda formuotis smegenų struktūrų jungtims, kurios kontroliuoja kognityvinius procesus (mąstymą, suvokimą, atmintį), taip pat turi įtakos vaiko fiziniam vystymuisi. Palankiai vaiko raidai yra būtina, kad tėvai nuo mažų dienų stengtųsi suprasti savo vaiko emocinių reakcijų priežastis bei mokėtų tinkamai į jas reaguoti – pripažindami ir įvardindami vaikui kylančius jausmus bei paaikškindami, kas šiuos jausmus sukėlė: *“Atrodai nusiminęs, gal norėtum man daugiau papasakoti, kas atsitiko?”*, *“Matau, kad tu pyksti, nes šiandien nepavyko mums išeiti į lauką”*, *“Taip, suprantu, man irgi būtų pikta”*.

Augdamas vaikas jausmų ir emocijų atpažinimo, jų raiškos mokosi mokykloje, bendraamžių būryje. Šis mokymasis tęsiasi ir suaugus. Tai nenutrūkstamas ir visą gyvenimą trunkantis procesas, kurio rezultatas yra įgyta ir ugdoma emocinė kompetencija bei sveika vaiko, paauglio ir suaugusiojo raida.

Vidinei žmogaus raidai taip pat reikalingas sąmoningumas ir savistaba. Kiekvienas, norintis labiau suprasti ir pažinti save, turi atkreipti dėmesį į savo jausmus, kasdien savęs paklausti: *Kaip aš šiandien jaučiuosi? Koks elgesys ar aplinkos veiksnys šį jausmą sužadino? Koks praeities išgyvenimas ar įvykis susijęs?* bei pastebėti savo kūno reakciją: *Gal aš įsitempęs? Gal padažnėjo kvėpavimas? Gal pila prakaitas? Gal širdis neramiai plaka?* Tai gali padėti suvokti, priimti savo vidinę būseną bei labiau tinkamai reaguoti į iškilusią situaciją.

Kita svarbi emocinės kompetencijos dalis yra jausmų ir emocijų išraiška. Ji gali būti nebrandi, kai savo jausmus išreiškiame destruktviu, netinkamu būdu, bei brandi, kai reaguojame apgalvotai bei pritaikydami socialinius įgūdžius. Dažniausiai daugumą sunkumų aplinkoje sukelia destruktivi jausmų išraiška, kuri būna labiau pastebima, tokia, kaip fizinis smurtas, patyčios, šaukimas, kaltinimai. Verta pastebėti, kad prie žalingos išraiškos priskiriamas ir jausmų užgniaužimas. Nebrandi jausmų išraiška gali griauti bendravimą bei artimus santykius, trukdyti prisitaikyti aplinkoje, būti įvairių psichinių ir fizinių sutrikimų šaltinis.

O kaip tinkamai išreikšti jausmus ir emocijas? Kaip tai atlikti? Pateikiame bazinius žingsnelius:

1. Atpažinkite, koks jausmas Jums kilo bei koks konkretus aplinkos veiksnys ar elgesys jį sukėlė. Pavyzdžiui, *ar Jums neramu, nes laukia sunkus pokalbis? O gal pikta ir liūdna, nes draugas pasakė skaudžius žodžius? Gal bijote susirgti? Jaučiate gėdą ar kaltę dėl vakarykščio poelgio?*
2. Pastebėkite savo kūno reakcijas. Pavyzdžiui: *Gal įsitempėte? Gal širdis plaka tankiau? Pakito kvėpavimas? Išpylė prakaitas? Gal pasikeitė veido spalva (pvz., paraudote)?*
3. Jei kyla stipri emocija – kiek nusiraminkite. Atraskite sau malonius ir jums priimtinius nusiramavimo būdus. Galite giliai ir ramiai pakvėpuoti, išeiti pasivaikščioti, užsiimti savo mėgstama veikla.
4. Apgalvokite, kokių veiksmų imsitės konkrečioje situacijoje: kas jums priimtina, ko jūs norėtumėte, kaip tai padarysite, kad neįskaudintumėte kito, bet gautumėte tai, kas jums svarbu.
5. Imkitės veiksmų.

Ir pabaigai: jausmai ir emocijos – tai didžiulis lobis, tik reikia išmokti juos atrasti, pastebėti ir tinkamai naudotis gyvenime. Išmokite atpažinti ir įvardinti emocijas, taikiai spręsti konfliktus ir įveikti stresą.

Informaciją paruošė: vsp specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga iš psichologės I. Marcinkevičienės straipsnio)