

VAIKŲ EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS

Atmintinė tėvams



Pirmieji ir svarbiausi vaiko emocinio vystymosi mokytojai yra tėvai. Nuoširdus kreipimasis į verkiantį mažylį, pvz., „Kas nuliūdino, mano angelėlį?“, džiaugimasis žaidimu su vaiku, kai savijauta įvardijama žodžiais, pvz., „Kaip linksma šitaip dūkti, ar ne?“ ir pan. sudaro pagrindą formuotis atžalos emocinio intelekto gebėjimams.

Emocinis intelektas - tai gebėjimas atpažinti savo ir kitų emocijas, jas suprasti ir valdyti. Vaikai, turintys aukštą emocinį intelektą, lengviau užmezga ir palaiko ryšius su bendraamžiais ir su suaugusiais. Taikiai ir konstruktyviai sprendžia konfliktus. Jiems geriau sekasi susikaupti, valdyti įtampą per atsiskaitymus ir testus, bendradarbiauti su klasės draugais vykdant grupinius projektus, todėl pasiekia aukštesnių akademinų rezultatų.

Emocinio intelekto ugdymas yra nuolat vykstantis procesas. Norėdami dar labiau į jį įsitraukti, galite pasinaudoti šiais žingsniais:

1. Padėkite vaikui atpažinti savo emocijas.

Skatinkite įvardinti savo jausmus, nesvarbu, ar tai būtų džiaugsmas, pyktis, liūdesys ar baimė. Patys įvardinkite savo jausmus, pvz., „Aš labai pykstu, kai tu nesusitvarkai žaislų.“. Skaitykite knygas ar žaiskite žaidimus, kurie apima emocijų aptarimą ir atpažinimą. Galite naudoti korteles ar paveikslėlius su išraiškingai emocijas vaizduojančiais veidais.



2. Mokykite suprasti emocijas, skatindami savistabą. Drauge su vaiku pagalvokite, kas atsitiko, kad jis jaučiasi vienaip ar kitaip. Savęs suvokimas taip pat apima ir savo savijautos priežasčių supratimą. Užduokite atvirus klausimus, pvz., „Kas nutiko, kad tu taip jautiesi?“; „Atrodai įsitempęs, kas tau kelia nerimą?“.

3. **Formuokite savireguliacijos įgūdžius.** Padėkite efektyviai valdyti emocijas. Išmokykite paprastų būdų, kaip nusiraminti. Kai vaikas nusiminęs, pasikalbėkite apie jausmus, pažaiskite jį dominantį stalo žaidimą, ar tiesiog apsikabinkite. Parodykite paprastą kvėpavimo pratimą, kuris padeda sumažinti pyktį, kai įkvepiant pilvas išsipučia kaip balionas, o iškvepiant subliūkšta. Patys valdykite savo emocijas tinkamais būdais, nes vaikams esate pavyzdys, pvz., susinervinę skaičiuokite iki dešimties, šimto ar pan.
4. **Ugdykite empatiją.** Kalbėkitės su vaikais apie tai, kaip jaučiasi kiti žmonės, pasakų ar filmų veikėjai. Skatinkite padėti kitiems.



5. **Lavinkite socialinius įgūdžius.** Leiskite vaikams dalyvauti būreliuose, kūrybinėse veiklose, kuriose jie gali bendradarbiauti su kitais vaikais. Mokykite spręsti konfliktus: aptarkite, kaip spręsti nesutarimus be pykčio ir agresijos. Skatinkite naudoti „aš kalbą“, pvz., „Jaučiuosi nusiminęs, kai...“, „Man nepatinka, kad...“, o ne kaltinti.
6. **Išklausykite.** Kai vaikas kalba apie savo savijautą, skirkite jam visą dėmesį.

Neatmeskite ir nemenkinkite jo jausmų. Atspindėkite, pvz., „Matau, kad tu tikrai nusiminęs...“, „Panašu, kad tai tave labai erzina...“. Praleiskite laiką kartu, klausydamiesi ir dalindamiesi savo mintimis bei jausmais. Šis laikas svarbus emociniam ryšiui kurti.

7. **Skatinkite mąstyti teigiamai.** Padėkite vaikui atkreipti dėmesį į savo sėkmes ir gerus darbus. Pvz., kas vakarą aptarkite, kas tą dieną gerai pavyko, kas pradžiugino. Mokykite keisti negatyvias mintis į teigiamas. Jei vaikas sako: „Aš niekad to nepadarysiu“, paskatinkite jį pagalvoti: „Aš galiu to išmokti, jei pasistengsiu. Man pavyks.“

Taigi, emocinio intelekto ugdymas reikalauja laiko ir pastangų. Būkite kantrūs su savo vaikais, padrąsinkite ir nuolat juos palaikykite šiame kelyje.

Parengė Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnybos psichologė K. Bičkauskienė

Parengta pagal:

<https://doi.org/10.20944/preprints202310.2029.v2>

<https://www.standrewsdusit.com/how-you-can-help-your-child-develop-emotional-intelligence/>