



Emocinio intelekto ugdymas

Emocinio intelekto ugdymas šeimoje

Šeima – pirmoji aplinka, kurioje vaikas susipažįsta su emocijomis. Bendraudami su tėvais, vaikai mokosi reikšti emocijas, suprasti savo ir kitų jausmus. Pateikiu keletą pavyzdžių, kaip galima būtų lavinti vaiko emocinį intelektą šeimoje:

- ✚ Dalinkitės savo išgyvenimais ne tik su vaiku, tačiau ir su kitais šeimos nariais. Rodykite ne tik malonius, tačiau ir kitokius jausmus, juos įvardykite, sakydami „aš liūdžiu“, „aš pykstu“. Svarbiausia, paaiškinkite vaikui, kas nutiko ir kodėl taip jaučiatės, kad jis nesijaustų kaltas dėl jūsų prastos savijautos. Tokiu būdu vaikui diegiamas supratimas, kad dalintis jausmais yra normalu, priimtina ir saugu.
- ✚ Domėkitės vaiko jausmais. Atkreipkite dėmesį į vaiko jausmus, rodykite nuoširdų susidomėjimą jais. Pastebėję, kad jūsų mažylis nusiminęs, prieikite ir paklauskite jo, kas nutiko. Jeigu vaikas yra labai mažas, jis gali nesugebėti įvardinti savo emocijų, tuomet paprašykite nupiešti. Žinojimas apie tėvų susidomėjimą skatina vaiko atvirumą ir stiprina tarpusavio santykius.
- ✚ Gerbkite vaiko jausmus. Vaikas turi teisę išgyventi tokius jausmus, kokius jis jaučia. Tėvų atvirumas, domėjimasis ir pagarba vaiko jausmams svarbu, kuriant artimus tėvų ir vaikų santykius. Jeigu vaikas supyko ir apsiverkė, kai draugas atėmė iš jo žaislą, leiskite vaikui pykti, nenuvertinkite jo jausmų, sakydami: „Viskas gerai, nieko nenutiko“. Pajutę tėvų supratingumą, vaikai suvokia, kad jie tėvams rūpi ir gali bet kada į juos atsiremti. Artimi santykiai su tėvais teikia vaikui saugumo bei pasitikėjimo jausmą, geresnį savęs ir aplinkinių supratimą.
- ✚ Leiskite vaikui pačiam spręsti savo problemas. Suteikite galimybes jam susidurti su sunkumais, padėkite juos suprasti ir spręsti (pvz., skatinkite prieiti prie kitų vaikų, pradėti kartu žaisti). Tačiau siekite, kad vaikas išmoktų pats tvarkytis su savo problemomis. Žinoma, neaiškios situacijos kažkiek baugina, tačiau

kiekvienas sunkumų įveikimas suteiks jūsų mažyliui daugiau pasitikėjimo savimi ir drąsos.

Emocinio intelekto ugdymas darželyje

Darželio aplinka – puikus išorinio pasaulio atspindys. Darželyje mažylis bendrauja su įvairaus amžiaus vaikais bei suaugusiais, todėl natūralu, kad kyla nesusipratimų. Kur gali būti palankesnės, o svarbiausia, saugios sąlygos mokytis geriau pažinti save bei kitus, bendrauti ir patiems spręsti problemas?! Štai keletas idėjų auklėtojoms, kaip vaiko emocinis intelektas gali būti ugdomas darželyje:

- ✚ Mokykite vaikus įvardinti savo emocijas, jausmus. Tą galima daryti dviem būdais, kurie veiksmingiausi naudojami kartu. Pirmiausia, susėdus rate kartu su vaikais aptarkite problemines situacijas ir kaip į jas galima būtų reaguoti. Pavyzdžiui, „jeigu kitas vaikas atima iš tavęs žaislą, pasakyk jam „man nepatinka“, „man pikta“ arba pranešk auklėtojai“. Susitarkite, kad išgirdę tokius žodžius, vaikai turi nustoti netinkamai elgtis. Kitas būdas – tuojau pat reaguokite į konfliktinę situaciją. Pastebėję konfliktą, prieikite prie vaikų, išsiaiškinkite, kas nutiko, ir priminkite tai, ką buvote aptarę susibūrimo metu. Kadangi stiprios emocijos vargina, ne mažiau svarbu mokyti vaikus išveikti susikaupusias emocijas ir atsipalaiduoti. Vienus vaikus labiau atpalaiduoja rami (kvėpavimo pratimai, muzikos klausymasis, piešimas), kitus judri, triukšminga (popieriaus plėšymas, balionų sprogdinimas, aktyvi mankšta, šaukimas) veikla.
- ✚ Skaitydami knygutes, žaisdami žaidimus, padėkite vaikui geriau suprasti kitų jausmus. Skaitydami knygutes, aptarkite veikėjų išgyvenimus: kaip jie jaučiasi, kas sukelia tokius jausmus (auklėtojos gali pasiūlyti variantus). Su vyresniais (5 - 6 metų) vaikais galima pakalbėti, ar jie kada nors panašiai jautėsi. Kadangi mažiems vaikams lengviau kalbėti apie jausmus per vaizdinius, naudinga jiems

rodyti veidelius, nuotraukas ar paveikslėlius, kuriuose būtų pavaizduotos probleminės situacijos arba pagrindinės emocijos (džiaugsmas, liūdesys, pyktis). Klauskite vaiko apie kitų veikėjų išgyvenimus, mėginkite priskirti emocijas reiškiančius veidukus paveikslėliams su situacijomis.

✚ Skatinkite vaiką už gerą elgesį. Tai aktualu ir tėveliams. Visi mėgstame būti pagirti, apdovanoti, kai padarome kažką gero. Pastebėję, kad grupės draugui atėmus žaislą, vaikas jam ne kumšteli, o pasako „man nepatinka, atiduok“, iš karto pagirkite jį už draugišką poelgį. Tačiau vaikas turi suprasti, už ką yra giriamas - neužtenka pasakyti „koks tu geras“. Nesupratęs pagyrimo reikšmės, mažylis gali sutrikti ir jo nepriimti. Taigi aiškiai įvardinkite vaikui, už ką jį giriate (pvz., „kaip tu gražiai šiandien paguodei ir apkabinai draugą, kai jam buvo liūdna“).



Mieli tėveliai ir auklėtojai, būkime autoritetu, pavyzdžiu vaikui, kuris daugiausia išmoksta stebėdamas kiekvieną mūsų žingsnį. Todėl tarp mūsų elgesio ir vaikui duodamų pamokymų neturėtų atsirasti prieštaros.

Jeigu suaugusieji aiškina vaikui, kad susipykus su draugu, muštis nedera, o patys supykę ant vaiko skelia jam antausį, tokios pamokos bus bevertės. Stenkimės sau priminti: „Vaikas visuomet mane stebi ir iš manęs mokosi“.