

VAIKŲ EMOCINIO INTELEKTO LAVINIMAS

Ankstyvas vaikų supratimas apie emocijas ir gebėjimas jas reguliuoti lemia teigiamą požiūrį ir elgesį socialinėse situacijose suaugus.

Edukacijos apie emocijas, jų raišką ir reguliavimą privalumai vaikui:

- stiprina empatiją ir rūpestį kitais;
- gerina pasiekimus mokykloje bei ateities karjere;
- tarpusavio santykiai tampa pozityvesni ir stabilesni;
- gerina psichinę sveikatą ir didina psichologinę gerovę;
- mažina elgesio problemas;
- didina psichologinio atsparumo lygį ir tobulina streso įveikos strategijas;
- auga pasitikėjimas savimi bei varžymosi su kitais gebėjimai;
- pozityvėja savivaizdžio suvokimas.

BŪDAI, KURIAIS GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI GERIAU PAŽINTI, REIKŠTI IR ĮVARDYTI SAVO EMOCIJAS IR JAUSMUS (1)

Pradėkite nuo savęs

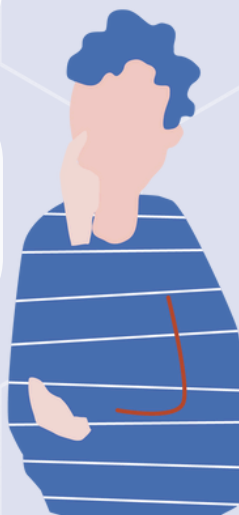
Komunikuokite apie savo emocijas, rodykite pavyzdį, kaip tai reikia daryti, įvardykite akivaizdžias emocijas. Tai padės plėsti vaiko emocinį žodyną. Pvz.: „Man liūdna, kai nežinau, kodėl tu verki“; „Kaip džiaugiuosi, kad atėjai palinkėti man labos nakties“; „Aš pykstu, nes nesilaikei pažado“.

Pastebėkite ir pakomentuokite

Stebėkite vaiko jausmus ir iš to kylantį elgesį ir jį pakomentuokite. Pvz.: „Man atrodo, kad dabar tu esi piktas, nes sesuo neleidžia tau prisėsti prie kompiuterio“; „Pastebėjau, kad ši dovana tave tikrai pradžiugino“.

Kalbėkite apie savo jausmus ir veiksmus

Įvardykite savo veiksmus susidūrus su tam tikra emocija. Pvz.: „Dabar jaučiuosi pikta ir įsitempusi, todėl einu į lauką pabėgioti, kad atsipalaidučiau“; „Man dabar labai liūdna, todėl aš noriu išsiverkti“.



BŪDAI, KURIAIS GALITE PADĖTI SAVO VAIKUI GERIAU PAŽINTI, REIKŠTI IR ĮVARDYTI SAVO EMOCIJAS IR JAUSMUS (II)

Paprašykite atpažinti ir įvardyti kitų žmonių jausmus

Tai padės ir empatijos vystymuisi. Galite paklausti vaiko, kaip, jo nuomone, jaučiasi kitas – žiūrint filmukus, paveikslėlius, žaidžiant žaidimus, bendraujant grupelėse. Aptarkite veido išraiškas ir kūno kalbą. Pvz.: „Kaip, galvoji, jaučiasi šitas personažas? Man atrodo, kad jis labai džiaugsmingas“; „Pažiūrėk, kaip susigūžęs šitas berniukas, turbūt jis labai išsigandęs“.

Padėkite patirti

Leiskite vaikams išgyventi savo patiriamas emocijas taip, kaip jiems reikia. Jei vaikas liūdi dėl nesėkmės, nepulkite jo guosti ar raminti, žadėti, kad kitą kartą jam būtinai pasiseks. Kai vaikui liūdna, venkite žodžio „neverk“, kai jam baisu – „nebijok“, kai jo pyktis veržiasi – „nerėk, nurimk“. Vaikui emocijas reikia išlaisvinti natūraliais ir tinkamais būdais. Geriau išgyvenkite slogius ar nemalonius jausmus kartu, būkite su juo. Pvz.: „Aš suprantu, kad dabar tau tikrai sunku, ateik, apkabinsiu tave ir pabūsime kartu“.

Geriausias įvertinimas – pagyrimas

Kai pastebite vaiko emocijų išraišką ar empatišką elgesį, jį įgarsinkite ir pagirkite vaiką. Pastebėtą ir teigiamo atsiliepimo sulaukusį elgesį norisi kartoti. Pvz.: „Mačiau, kad šiandien susiginčijęs su sese iškart išėjai į lauką pasivaikščioti ir grįžai daug ramesnis, tau puikiai pavyko susitvarkyti su savo emocijomis“; „Koks tu rūpestingas, kad užklojai savo meškutį antklode, kad šis nesusaltų“.

Taigi, empatiją kitų žmonių atžvilgiu vaikas perima iš aplinkos. Vaikai tarpusavio santykių mokosi stebėdami ir modeliudami tai, ką jie mato ir jaučia iš juos supančių žmonių, todėl svarbu vaikui sukurti empatišką aplinką, pagrįstą jautriu tarpusavio santykiu.

Rekomendacija. Kartu su vaiku pasižiūrėkite animacinį filmą „Išvirkščias pasaulis“. Filmą puikiai padeda suprasti, kaip kylančios emocijos veikia mūsų elgesį. Peržiūrėjus šį filmą bus galima su vaiku pasikalbėti apie kylančius jausmus ir jų reguliavimą.

