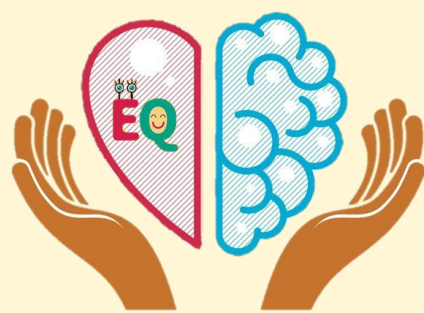


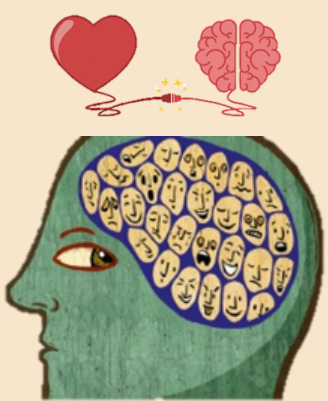
EMOCINIS INTELEKTAS

TĖVAMS

Išgirdus žodį intelektas, klausimų dėl jo reikšmės nebekyla. O štai emocinis intelektas verčia stabtelėti ir susimąstyti – kas tai ir kodėl jį raginama lavinti nuo pat mažumės, kodėl apie jį kalbama vis dažniau. Emocinis intelektas, apibrėžiamas kaip gebėjimas suprasti savo ir kitų žmonių emocijas, ir jis tėvams, auginantiems vaikus, vis dar atrodo mažiau vertingas ir mažiau lemiantis sėkmingą ateitį, nei kognityvinis intelektas, grįstas žiniomis, mąstymu, atmintimi.



EMOCINIO INTELEKTO REIKŠMĖ



Emocinis intelektas - asmenybės bruožų derinys, susijęs su pagarba sau, saviverte, savikontrole, gebėjimu sąmoningai suprasti savo jausmus ir lygiai taip pat atpažinti kito žmogaus jausmus ir tinkamai į juos reaguoti. O paprasčiau – gerumas, pagarba ir empatija. Emocinį intelektą galima ugdyti bet kuriame žmogaus amžiaus tarpsnyje. Emociškai intelektualiam vaikui lengviau susirasti draugų ir tą draugystę puoselėti, toks vaikas drąsiau įsilieja į grupę, geba inicijuoti pokalbį, išklaudyti, jam lengviau įveikti sunkumus, stresą, išspręsti konfliktus. Tokie vaikai moka atpažinti ir valdyti savo jausmus net ir sudėtingomis aplinkybėmis. Emocinio intelekto įgūdžiai augant padeda formotis brandžiai, atsakingai ir rūpestingai asmenybei.

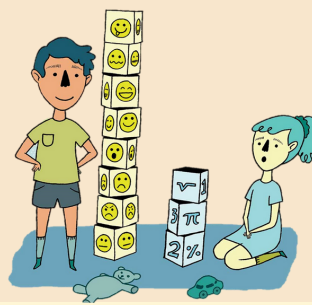
SVARBUS TĖVŲ PAVYZDYS

Bendravimo modelį bei gebėjimą reikšti ir priimti emocijas, vaikai atsineša iš namų. Tėvai turėtų rodyti pavyzdį, kaip tvarkytis su pykčiu, liūdesiu, nesėkme, ir neturėtų bandyti užgniaužti vaikams kylančių jausmų kategoriškais pasisakymais: „Ko dabar verki? Berniukai neverkia!“. Vaikui reikia leisti išgyventi emocijas, net ir negatyvias. Tinkama reakcija į ašaras būtų supratingumo parodymas: „Atrodai nuliūdęs. Matyt kažkas nutiko“, „Matau, kad pyksti, įsivaizduoju, kaip tu jautiesi...“ Supratimas – raktas į pykčio valdymą. Dažniausiai pyktį sukelia jausmų nesupratimas, jų neigimas. Tad ir emocinio intelekto ugdymui svarbu ne mokyti nuryti ir slėpti savo emocijas, bet priimti ir išmokti apie jas kalbėtis. Svarbus vaidmuo tėvams tenka ir mokant vaiką tinkamų reakcijų. Pavyzdžiui, jei vaikas skaudžiai sudavė, svarbu paaiškinti, kad tai sukelia skausmą ir nemalonius jausmus, jam suprantama kalba pateikti argumentus, kodėl taip elgtis nevalia. Jei šeimoje vyrauja pagarba, mandagus bendravimas, visų narių nuomonės yra svarbios, visi išklausomi – tokį bendravimą vaikas demonstruos ir komunikuodamas su bendraamžiais.

GERIAUSIAS MOKYMASIS - PER ŽAIDIMĄ

Mokymasis žaidžiant vaikams itin priimtinas ir efektyvus, nes tai vyksta jiems nejaučiant. Tad teorijas ir sausus išvedžiojimus geriau keisti įtraukiančiais žaidimais. Čia itin svarbus vaidmuo tenka ir humorui (juokingiems pasakojimams, žaidimams ar tiesiog kvailiojimui). Tai labai veiksmingas būdas vaikams tvarkytis su stresu, nerimu, pykčiu, juokaujant jiems neretai geriau sekasi išreikšti tai, ką sunku pasakyti rimto pokalbio metu.

Pabandykite kartu su visa šeima pažaisti „Išjungtą garsą“. Šis žaidimas padeda mokytis atpažinti kitų žmonių emocijas ir jausmus. Žiūrėdami visai šeimai skirtą filmą išjunkite garsą (pasirinkite sceną, kurioje bendrauja keletas žmonių). Užduotis – įvardinti ir apibūdinti, kaip rodomoje scenoje jaučiasi kiekvienas žmogus, ką rodo jo veido išraiška, gestai, laikysena. Vėliau peržiūrėkite sceną su garsu.



8 paprastos emocinio intelekto ugdymo taisyklės

1. Leiskime vaikui išgyventi emocijas, kokios jos bebūtų.
2. Mokykime vaiką įvardinti savo emocijas ir skatinkime kalbėti apie jausmus patys nevengdami kalbėti apie savuosius.
3. Padėkime suprasti, kito žmogaus jausmus, mokykime atpažinti juos ir tinkamai reaguoti.
4. Mokykime vaiką nusiraminti. Kartu ieškokime geriausio būdo išlikti ramiais ir kontroliuoti save, kai pykstame.
5. Mokykime spręsti problemas, klausyti ir kalbėti bei sprendžiant konfliktus priimti kompromisus, sprendimus, kai laimi abi pusės.
6. Būkime pozityvūs ir tą nusiteikimą perduokime vaikams.
7. Atpažinkime, kas motyvuoja vaiką maksimaliai susitelkti siekiant tikslo ir skatinkime tai, pagirkime vaiką už pastangas.
8. Pagirkime už rodomą savikontrolę, mokėjimą susitelkti, suvaldyti pyktį.

