

Vos gimę mes
negauname
gyvenimo
instrukcijos,
gauname
ŠEIMA

Kas yra emocinis intelektas?

Emocijos ir jausmai vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų gyvenime. Emocijos – spontaniškesnės reakcijos, trunkančios trumpiau (pvz. pyktis), jausmai – kiek intensyvesni ir ilgiau trunkantys (pvz. neapykanta), tačiau abu kyla nuolatos. Emocinis intelektas – tai gebėjimas atpažinti ir valdyti emocijas, tiek savo, tiek kitų žmonių. „Tai yra įgūdžiai, kurie leidžia vaikams užmegzti santykius; sutarti su šeimos nariais, klasės draugais ir draugais; išspręsti problemas; ir išmokti rūpintis kitais“, – sako Maurice'as J. Eliasas.

Emocinės reakcijos mus lydi nuo pirmų dienų. Pirmoji emocijų pažinimo ir atpažinimo mokykla – šeima. Tėvų gebėjimas pastebėti, atpažinti ir įvardinti vaiko emocines būsenas padeda ne tik vaikui suprasti save ir aplinką, bet turi įtakos ir jo raidai. Tai padeda formotis įvairioms smegenų struktūrų jungtims, kurios kontroliuoja kognityvinius procesus: mąstymą, suvokimą, atmintį, taip pat turi įtakos fiziniams vystymuisi.

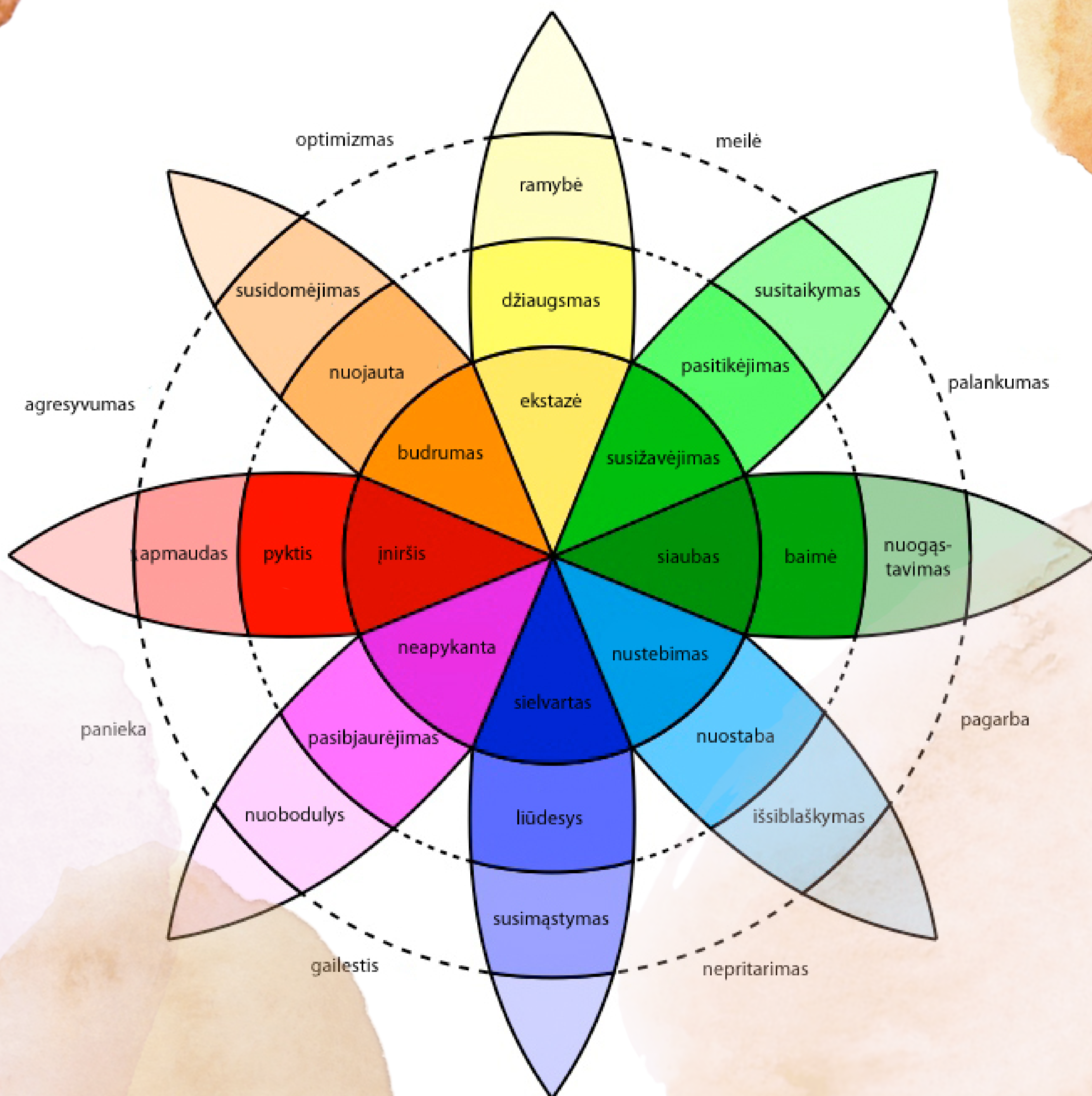
Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Įvardinkite vaikui kilusių emocijų ir jausmų pavadinimus. Vaikams labai svarbu atpažinti kaip jie jaučiasi.

Jausmų įvardijimas yra būtinas siekiant išmokyti vaiką kaip išbūti su skirtingais jausmais ir emocijomis bei leis vaikams geriau save pažinti. Kai jūsų vaikas džiaugiasi po laimėtų varžybų, jūs galite pasakyti: „Atrodo, kad tu jautiesi labai laimingas. Ar džiaugiesi dėl laimėtų varžybų?“. Kai jūsų vaikas liūdi po pralaimėtų varžybų, jūs galite pasakyti: „Atrodai nusiminęs. Ar liūdi dėl pralaimėtų varžybų?“.

Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Susidarykite emocijų žodyną



Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Atpažinkite koks konkretus aplinkos veiksnys ar elgesys sukėlė konkrečią emociją ar jausmą. Padėkite vaikui išsiaiškinti kilusios emocijos priežastį.

Patvirtinkite vaiko teisę išsikalbėti. Informuokite, kad galbūt jūs negalėsite padėti pasijauti kitaip, bet išklausysite kaip jis / ji jaučiasi ir padėsite išsiaiškinti kilusios emocijos ar jausmo priežastį. Papasakokite savo vaikui, kad kiekvienas susiduria su įvairiomis emocijomis, tačiau mes esame atsakingi už savo emocijų išraišką – žodžius ir reakciją.

Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Mokykite sveikų emocijų
įveikos įgūdžių.

Įgūdžiai reikalingi tiek išmokti nusiraminti, įveikti baimes ir nesėkmes, tiek išmokti pradžiuginti save ar patirti sėkmę. Įgūdis, atitraukti save nuo emociją sukėlusios situacijos ar skirti šiek tiek laiko pagalvoti prieš atsakant, gali padėti išvengti konfliktinės situacijos. Jaunesniems vaikams tokie paprasti metodai kaip skaičiavimas nuo 10 iki 1 ar keli gilūs įkvėpimai gali būti labai naudingi. Padėkite sumažinti emocijos intensyvumą pasiūlydami atsigerti vandens, pakvėpuoti, sudėlioti dėlionę ar kt. Atraskite kas padeda jūsų vaikui – gal tai spalvinimo knyga, raminanti muzika ar intensyvus šokis.

Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Ugdykite problemų sprendimo įgūdžius.

Po to kai sumažinamas emocijos intensyvumas (nusiraminama), įvardijama emocija ir randama jos atsiradimo priežastis, metas ieškoti problemos sprendimo būdų. Padėkite vaikui identifikuoti bent kelis sprendimo būdus, kurie galėtų išspręsti problemą. Sprendimai neturi būti puikios idėjos, pirminis tikslas rasti sprendimų idėjas. Kai įvardijamos sprendimo idėjos, tuomet padėkite vaikui įvertinti kiekvienos idėjos privalumus ir trūkumus bei paskatinkite vaiką pasirinkti geriausią sprendimo variantą. Kai reikia, pateikite nurodymus, bet stenkitės padėti savo vaikui suprasti, kad jis pats sugeba ramiai ir veiksmingai spręsti problemas. Ir nemėginkite išspręsti visko už vaikus ar pašalinti problemas, nes noras pašalinti visas problemas veda prie klaidingų lūkesčių, galimo nusivylimo ar net krizės vėlesniuose gyvenimo etapuose. Pozityvi tėvystė mokina vaikus emociškai brandžiai ir sąžiningai susidoroti su bet kokia kilusia situacija. Tapkime pozityviais pavyzdžiais ir „neužsikrėskime“ vaiko emocija. Vaikai seka ne žodžius, o modeliuoja elgesį.

Kaip mokyti vaikus atpažinti ir išreikšti savo emocijas sveikais būdais?

Suteikite savo vaikui emocinę paramą, parodykite empatiją.

Dažnai, viskas ko mūsų vaikui reikia – tai apkabinimas ir išsakymas, kad mes suprantame kaip jie jaučiasi. Kai jūsų vaikas išgyvena iššūkius keliantį laikotarpį, laikykitės aukštų elgesio standartų, bet rodykite daug meilės, kad padėtumėte jam įveikti šį laikotarpį. Neneikite, nesumenkinkite vaiko jausmų tokiais pasakymais kaip „nuliūdai be reikalo“ bei nenuslopinkite vaiko reiškiamų jausmų tokiais pasakymais kaip „neverk“, „nurimk“, „nepyk“. Nuslopinti jausmai neišnyksta, jie verda viduje ir prasiveržia nekontroliuojamai.