

KAIP LAVINTI EMOCINĮ INTELEKTĄ (EQ)?

Emocinis intelektas, kas tai? Emocinis intelektas reiškia gebėjimą atpažinti savo paties ir kitų žmonių jausmus, save motyvuoti ir gerai valdyti savo emocijas. (D. Goleman)

Kokią reikšmę turi EQ?

- EQ padeda sėkmingai bendrauti ir adaptuotis;
- Padeda pažinti ir valdyti savo emocijas;
- EQ stiprina pasitikėjimą savimi;
- Padeda efektyviau mokytis;
- EQ padeda motyvuoti save ir kitus;
- EQ skatina kūrybiškumą;
- Padeda geriau suprasti bendraamžius ir aplinkinius žmones;
- EQ padeda net 15 – 20 proc. viršyti užsibrėžtų tikslų rezultatus.

Pagrindinės emocinio intelekto sritys

- + Savęs pažinimas;
- + Empatija;
- + Savikontrolė;
- + Savimotyvacija;
- + Įtakingumas, bendradarbiavimas.

Aptarsime pirmas tris.

+ Savęs pažinimas

Kaip lavinti?

- Mokyti pažinti savo jausmus;
- Mokyti pažinti savo stipriąsias/tobulintinas puses.
- Padėti suprasti, ko vaikas nori (leisti rinktis, pvz.: tu nori piešti su kreidelėmis ar flomasteriais? Tu nori pasakos „raudonkepurnaitė“ ar „trys paršiukai“?)
- Mokyti vaiką kelti tikslus (mūsų šio mėnesio tikslas – išmokti užsirišti batus / mūsų vakaro tikslas – surinkti lego į dėžę).

Kaip mokyti vaiką pažinti savo jausmus?

- Patys įvardinkite ir tinkamai reiškite savo jausmus;
- Siekite, kad jūsų žodžiai ir jausmai sutaptų;
- Visi jausmai priimtini, o veiksmai – ribojami;
- Neneikite vaiko jausmų;
- Nebūtina pritarti vaiko jausmams – jausmus reikia pripažinti;
- Neužgniaukite vaikams jums nepriimtinus jausmus: pyktį, pavydą ir pan.;

- Jei pastebite, kad vaiką, kas nors erzina, paskatinkite jį jausmų neslėpti, bet juos išreikšti.
- Kol vaikas neišreišk savo jausmų, jis negalės keisti elgesio;
- Padėkite vaikams įvardinti savo jausmus;
- Paaiškinkite vaikams, kad vienu metu galima jausti ne vieną emociją;
- Leiskite vaikams išgyventi skaudžius įvykius, tai brandina;
- Kai vaiką apima emocijos, padėkite jas išreikšti kūrybiškai (piešti, rašyti, lipdyti ir pan);
- Fantazuokite, kalbėkite: „aš laimingas, kai...“
„man patinka, kai...“
„aš pykstu, kai... nes....“
„man liūdna, kai... nes...“.

Priemonės, kaip pažinti jausmus:

„Jausmų ratas“

Reikės: storesnio popieriaus lapo (kartono);

Emociju paveikslukų (gali būti iškarpos arba savo piešiniai);

Rodyklė;

Kaip pasigaminti:

Iškerpate ratą, kraštuose priklįjuojate tiek emocijų, kiek jūsų vaikas pažįsta, pritvirtinate rato viduryje rodyklę. Vaikas pasuka rodyklę ties ta emocija, kurią jaučia, arba ties ta, apie kurią norėtų pasikalbėti.

„Atpažink jausmus“

Reikės: kortelės, nuotraukos, arba paveikslėlių vaizduojančių emocijas.

Traukiama jausmų kortelė ir vaikas (Jūs) turi suvaidinti emociją, kiti šeimos nariai ją atpažinti.

Kaip pažinti savo stipriasias / silpnąsias puses?

„Nupiešta ranka“

Reikės: popieriaus lapo, rašymo priemonių.

Kaip darome?

1. Apvedžiojate vaiko delną. Ant delno užrašote, ką vaikas savo nuomone daro gerai, pvz.: „padedu mamai“. Ant pirštų užrašote tai, ką jūsų nuomone vaikas daro gerai, pvz.: „tvarkingai pasideda rūbus“ ir t.t.
2. Atlikus 1 – ają žingsnį su vaiku aptariate, ką jis norėtų išmokti „(būtų puiku, jei mokėčiau...“), kas erzina kituose („man nepatinka, kai...“), „man nepatinka (veikla)...“, „aš bijau...“.

Empatija

Empatija – gebėjimas įsijausti į kito padėtį, emocinę būseną, gebėjimas pažvelgti į situaciją kito žmogaus akimis, įsijausti į jo jausmus.

„Vaikai gimsta turėdami nuostatą empatiškai reaguoti į kitų žmonių jausmus, bet nelavinama ši vaikų nuostata gali išnykti“ edukologas Ch. Flatteris.

Kaip ugdyti?

- Tinkamas pavyzdys;
- Apie savo jausmus kalbėkite pirmuoju elgesiu (mama sako: „aš esu pikta“, „aš esu pavargusi“);
- Skatinkite pagalbą namų ruošoje;
- Savarankiškumo skatinimas;
- Atsitiktinų gerų darbų darymas;
- „Gerumo sąsiuvinys“ – žymėti visų šeimos narių gerus darbus;
- Ne tik kalbėkite su vaiku, bet ir išklauskite jo nepertraukdami;
- Mokyti mylėti gamtą, gyvūnus;
- Padėti pažinti neįgaliuosius (užrištos akys, nejudinamos kojos);
- Atkreipkite vaikų dėmesį ne į žmonių skirtumus, o į panašumus;
- Pasakokite apie žymius žmones ir jų kilnius poelgius;
- Aiškinti, kad visi žmonės turi jausmus;
- Klauskite: „kaip tas žmogus jausis, jei tu taip pasielgsi?“, „o kaip jaustumeisi tu?“;
- Pamokančios pasakos, istorijos;
- Vaidmenų žaidimai.

Kaip klausyti, kai vaikas kalba?

- Atidėkite visus darbus ir žiūrėdami vaikui į akis jo klausykitės;
- Skatinkite vaiką kalbėti aktyviai klausydamiesi: „taip, suprantu...“; „oho...“;
- Leiskite vaikui išsikalbėti nepradėdami kritikuoti, patarinėti;
- Dažnai vaikas papasakodamas pats randa sprendimą;
- Vietoj „nesijaudink“, „neliūdėk“ ir pan. Sakykite: „matau, kad tau svarbu...“, „ir man taip būna“ ir pan.

Žaidimai, padedantys vaikui atsiverti:

„Blogiukų sala“

Kaip žaisti? Vaikas pasirenka blogiuko personažą. Suvaidina jį. Kartu su vaiku analizuojame, kodėl personažas tapo blogiuku. Sugalvojame, kaip blogiuką išlaisvinti iš pykčio ir padaryti jį geru. Aptariame, kodėl žmonės tampa blogais, piktais. Aptariant blogiuko pykčio situacijas (taip pat ir kitas emocijas) vaikai dažnai įvardija savo netinkamo elgesio priežastis.

Neprisiriškite vien tik prie „sunkių emocijų“, vaidinkite ir laimingus, draugiškus personažus. Aptarkite, koks jausmas vaikui labiau patinka, koku personažu smagiausia būti.

„Liūdnas klaunas“

Reikės: įvairių paveikslėlių, kuriuose klounas vaizduoja emocijas (galite rinktis ne tik klouno, bet kurį turimą paveikslėlį – žmogaus, saulės, gyvūno ir pan.).

Vaikas (ir jūs) pasirenka emociją, ją suvaidina. Aptarkite: kokia emocija, kodėl perzonažas ją išgyvena, kas galėjo nutikti, kaip jį paguosti, ką daryti kai matome liūdną draugą ar suaugusįjį. Paklauskite, kada vaikas taip jaučiasi, papasakokite, kada jūs taip jaučiatės. Vaidina sekantis. Kuo dažniau kalbėsime su vaikais apie savo išgyvenamus jausmus, tuo dažniau iš vaikų gausite grįžtamąjį ryšį.

„Arbatos gėrimas“

Kada? Tinkamiausias laikas – vakaras. Visi susėda prie stalo ir kiekvienas šeimos narys pasipasakoja, kaip jam šiandien sekėsi. Turi apimti ne tik geras emocijas – kas gero nutiko, kas nuliūdino, gal supykėdė. Kai vienas šeimos narys kalba – kiti klausosi.

Savikontrolė

Kas tai? Savikontrolė – gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, elgesį, žodžius, mintis.

Dažniausiai pyktis vaikus užvaldo, kai:

- Vaikas jaučiasi puolamas;
- Kai vaikas negali pasiekti norimo tikslo;
- Kai pažeidžiamos elementarios vaiko teisės (maistas, miegas ir kt).

Pykčio valdymo būdai:

- *Kvėpavimas.* *mokykite vaiką lėtai iškvėpti/įkvėpti; *įsivaizduoti, kad už 20 cm ar toliau (priklausomai nuo vaiko amžiaus) yra žvakė ir ją reikia lėtai užpūsti;
- *Raumenų atpalaidavimas* (reikia nuolat treniruotis). *stipriai suspausti kumsčius, suskaičiuoti iki 5 ir lėtai atleisti; *kuo auksčiau iškelti pečius, palaikyti suskaičiuotus iki 5, staigiai nuleisti, *stipriai užsimerkti, suskaičiuoti iki 5, atsimerkti. Labiausiai priimtina pratimą nuolat treniruoti, supykus kartoti, kol praeis pykčio banga;
- *Vėžlio technika* (taikytina, *kai atsiranda noras muštis*): įsivaizduoti esąs vėžlys, įtraukiantis galvą į kiautą (smakras prie kaklo), rankas prispausti prie šonų, pėdos suspaustos. Tokioj padėty suskaičiuoti iki 10, sulig kiekvienu skaičiumi giliai įkvėpti, iškvėpti.

Esminiai klausimai vaikui praėjus pykčio bangai (pokalbis turi vykti ne vėliau, kaip po 2 -3 valandų po pykčio):

- Kas sukėlė pyktį?
- Įvertink (nuo 1 iki 10), kaip labai pykai.
- Kaip pasijusi, jei pasiduosi pykčiui, susivaldysi?
- Pagalvok, koku kitu būdu gali pasiekti norimą tikslą?

Kaip malšinti pyktį?

- Mokykite atpažinti pykčio artėjimo požymius;
- Pasišalinti iš esamos vietos;
- Kai kyla pyktis, reikia čiulpti (duokit saldainį ar kt.);
- Rašiklis + lapas – piešti linijas, brūkšnius, apskritimus, bet ką, pasirenka pats vaikas;
- Popieriaus lapo plėšymas;
- Išsikalbėjimas;
- Nuo 3 – 4 metų galima lavinti vaizduotę (*įsivaizduok, kad pūti balioną, į balioną išpūsk visą pyktį, *įsivaizduok popierinį lėktuvėlį, pūsk toli, kol jo nebematysi ir pyktis išskris su juo);
- Savo minčių perkėlimas, vizualizacija. Vaikas šį pratimą turi atlikti kasdien, ne mažiau kaip 5 minutes. Su vaiku sutarkite, kad darysite pratimą, ieškosite saugios vietos, kur jis jaučiasi saugus, ramus. Ramiai atsisėdus (atsigulus), kvėpuoti. Papasakok, kokias spalvas matai? Kokius kvapus uodi? Ar jauti, kaip čia ramu ir saugu? Ką girdi? Ir t.t. vietos aprašymas turi būti, kuo išsamesnis. Su laiku, kai vaikas jaus, kad ateina pykčio banga, sugebės mintimis perkelti save į ramią, saugią vietelę.

SĖKMĖS!

Parengė l/d „žiburėlis“ socialinė pedagogė

Ilona

Tel. Nr.: +370 62431421