

## Rekomendacijos tėvams

### Kas yra emocinis intelektas?

Terminą „emocinis intelektas“ (EQ) 1990 m. pirmą kartą pavartojo Peteris Salovey. Jis buvo pasitelktas apibūdinti sėkmę lemiančioms savybėms: empatijai, jausmų supratimui, išraiškai, valdymui, gebėjimui prisitaikyti, patikimui kitiems, atkaklumui, pagarbai.

Vis dėlto iki šiol nėra visuotinai priimto emocinio intelekto apibrėžimo. Kita vertus, dauguma mokslininkų sutinka, kad emocinį intelektą sudaro socialiniai ir emociniai įgūdžiai, kurie padeda atpažinti, įsisąmoninti ir valdyti jausmus. Naujausi tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitiki, jiems geriau sekasi mokykloje.

Kognityvinis intelektas (IQ) ir emocinis intelektas (EQ) panašūs, tačiau nėra susiję priežasties pasekmės ryšiais. Aukšto intelekto, išsilavinęs žmogus gali būti vienišas ir nelaimingas, nes nepakankamai išugdė emociniai socialiniai gebėjimai, todėl santykiai su aplinkiniais gali būti komplikuoti. Ir atvirkščiai, žmogus, baigęs mokyklą žemais akademineis įvertinimais ir nepasižymintis aukštu intelektu, vėliau gali tapti itin sėkmingu verslininku ir kompanijos lyderiu. Dėl išlavinto emocinio intelekto jis geba tapti lyderiu, rodyti iniciatyvą ir įkvėpti aplinkinius.

Tyrimai rodo, kad emocinis intelektas – socialiniai ir emociniai įgūdžiai – daug svarbesnis vaiko sėkmei už kognityvinį intelektą. Emocinį vaiko intelektą galima ugdyti visuose jo amžiaus tarpsniuose. Mokytis pažinti savo jausmus ne ką mažiau svarbu nei lavinti skaitymo ar skaičiavimo įgūdžius. Gebėjimas susirasti draugų ir puoselėti draugystę, sėkmingai įsitraukti į grupę, inicijuoti pokalbį ir išklaudyti, atskleisti save, drąsiai pasipriešinti skriaudėjams, atjausti kitus, įveikti sunkumus, išspręsti konfliktus, būti savikritiškam, motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis, drąsiai žvelgti į sunkumus, nesidrovėti artimumo yra tie įgūdžiai, kurie reikalingi gyvenime norint būti sėkmingam ir laimingam. Aplinkinių žmonių ir savo emocijų pažinimas ir supratimas, jų valdymas bei kontrolė, empatija ir t.t. skatina efektyvų tarpasmeninį bendravimą, pozityviai veikia individualius sprendimus bei, apskritai, asmens psichologinį funkcionavimą. Todėl teigiama, kad emocinis intelektas yra gana patikimas asmeninio ir profesinio gyvenimo sėkmės rodiklis.

Šeima yra mūsų pirmoji emocinio gyvenimo mokykla: bendraudami su artimiausiais žmonėmis, mes mokomės suvokti savo pačių jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kiti, taip pat suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Todėl artimiausi vaikui suaugusieji – tėvai, vaidina svarbiausią vaidmenį lavinant emocinį intelektą.

## KAIP LAVINTI EMOCINIŲ INTELEKTĄ?

**Šeimyniniai pokalbiai** – vienas iš pagrindinių būdų mokyti vaikus socialinio komunikavimo. Kuo anksčiau vaikas girdi, kad šeimoje pagarbiai, mandagiai bendraujama (išklausoma, domimasi kitu, paisoma kito nuomonės, dalyvaujama pokalbyje), atspindimi kito jausmai, kreipiamas dėmesys į visus, tuo anksčiau tuos pačius bendravimo modelius pradeda taikyti komunikuodamas su bendraamžiais. Humorui šeimoje taip pat turėtų būti skiriama pakankamai dėmesio ir laiko. Lengviausias būdas – tiesiog drauge žaisti: kurti juokingus pasakojimus, dainas, maivytis, kvailioti. Humorą suteikia vaikams galimybę tvarkytis su stresu, nerimu, pykčiu, gali padėti išreikšti tai, ką sunku pasakyti. Vertinga skatinti vaikus juokauti ir pastebėti humorą net sunkiomis gyvenimo aplinkybėmis. Tačiau ir juokaujant turi būti užtikrintas asmeninis ir kito žmogaus orumas bei pagarba. Iš tėvų ir mokytojų surinkta daug informacijos, akivaizdžiai patvirtinančios, kad nemaža dalis paauglių yra emociškai pažeisti: yra vieniši ir kenčia nuo depresijos, jaučia stiprų pyktį, negali valdyti emocijų, yra nervingi, linkę nerimauti, impulsyvūs ar net agresyvūs.

**Kalbėkite apie savo emocijas.** Dažniau kalbėti reikėtų apie išgyvenamas teigiamas emocijas: džiaugsmą, laimę, bet nepamiršti ir tokių emocijų kaip pyktis, liūdesys. Blogų ar gerų jausmų nebūna, yra tik netinkamas jausmų išreiškimas, ir tai reikia vaikams akcentuoti. Mokykite, kad pyktis yra normali emocija. Aiškinkite, kad supykus galima stipriai suspausti kumščius ir palaikyti, bet negalima trenkti savo draugui. Paaškindite, kad vienu metu galima jausti kelis jausmus. Vaikams būna labai baisu, kai jie supyksta ant mamos, nes jie galvoja: "Aš mamytę myliu, tai kaip aš galiu ant jos pykti?" Dėl savo pykčio jie jaučia gėdą ir kaltę. Rodykite ne tik malonius, tačiau ir kitokius jausmus, juos įvardykite sakydami „aš liūdžiu“, „aš pykstu“. Svarbiausia, paaškindite 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 vaikas nusiminęs, prieikite ir paklauskite jo, kas nutiko. 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. Sėkmingas problemų sprendimas priklauso nuo vaiko patirties, ne nuo jo sumanumo. Vienas iš būdų, kaip suaugęs žmogus galėtų padėti vaikui mokytis šio emocinio intelekto įgūdžio – sudominti problemos sprendimu, užuot iškart pateikus išeitį ar rezultatą. Tokiu

būdu vaikui būtų sudarytos sąlygos kausti asmeninę patirtį. Problemas sprendžiančių suaugusiųjų elgesys turėtų būti vienas iš svarbiausių pavyzdžių vaikams mokantis, kaip valdyti šį emocinio intelekto įgūdį. Vaikai, stebėdami suaugusius žmones, savaime ima mėgdžioti ir vertinti. Todėl naudinga rengti šeimos susirinkimus, pavyzdžiui, savaitinius, kuriuose sprendžiamos asmeninės atskirų šeimos narių ir bendros problemos.

**Skatinkite vaiką už gerą elgesį.** Tai aktualu ir tėveliams. Visi mėgstame būti pagirti, apdovanoti, kai padarome kažką gero. Pastebėję, kad grupės draugui atėmus daiktą, 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“.

**Norint išugdyti aukšto emocinio intelekto vaiką, geriau būti per griežtiems nei per daug atlaidiems.** Tam būtina:

1. nustatyti aiškias taisykles ir ribas, tvirtai jų laikytis;
2. perspėti, kai vaikas ima nederamai elgtis (tai geriausias būdas jį mokyti savikontrolės);
3. pastebėti, įvardinti, pasidžiaugti teigiamu vaiko elgesiu;
4. sakyti vaikui, ko iš jo tikimasi;
5. pasistengti užbėgti problemoms už akių, kol jų dar neatsirado (tinka ir žodinis įvardinimas, pvz., jeigu vaikas maištauja, kai reikia tvarkytis kambarį, galima jo paklausti: „Kaip manai, šįkart kambarį pradėsi tvarkyti iškart po kvietimo ar reikės laiko išsirėkti?“);
6. nusižengus taisyklei, skirti tinkamą bausmę;
7. bausmę pritaikyti prie nusižengimo;
8. taikyti įvairias drausminimo priemones – atskyrimą (tiek minučių, kiek vaikui metų), privilegijos atėmimą, elgesio taškų sistemą (įsisenėjusiai problemai spręsti), pasekmės metodą, galima išreikšti tikslus, bet optimistiškai suformuluotus priekaištus.

**Sėkmės!!!**

**Sudarė psichologė Giedrė**

**Filmai internete:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=50&v=wBLNbtelcno](https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=wBLNbtelcno)

<https://www.youtube.com/watch?v=RGoZu7nnPBc>

<https://www.youtube.com/watch?v=GV9-TFWs1Ew&t=74s>

**Rekomenduojamos knygos:**

Lawrence E. Shapiro. **Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą.** Vadovas tėvams. Vilnius, 2008, Presvika. Knygoje "Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą" autorius pateikia žaidimų, testų ir praktiškų vaiko auklėjimo būdų, kuriuos taikydami padėsite savo atžalai įveikti šių dienų emocinį stresą.

Gary Chapman, Ross Campbell. **Penkios vaikų meilės kalbos.** Kaip išmokti vaiko meilės kalbą. Vilnius, 2008, Alma littera.

Adele Faber ir Elaine Mazlish. **Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų.** Vilnius, 2009, Vaga. Tai praktiškas ir aiškus gidas tėvams, norintiems efektyviai bendrauti su savo vaikais.

Ruth Peters. **Nebijokite drausminti vaikų.** Vilnius, 1999, Tyto alba.

John Gray. **Vaikai, kilę iš dangaus.** Vilnius, 2001, 2010, Alma littera.