Vaikų emocinis intelektas

Pavaduotoja ugdymui Elona Kurklietienė

2012-09-20

„Niekada nekaltink manęs už tai, kad keliu tiek daug problemų...”

Žodžiai „susirinkimas”,

„susitikimas” asocijuojasi su žmonių, besidalijančių informacija, grupe.

Mieli tėveliai,

mokymasis yra vaiko, o ne tėvų reikalas.

Kasdien pernelyg primygtinai nesirūpinkite vaiko mokymusi.

Priversti mokytis neįmanoma.

ŠEIMA – VAIKO GEBĖJIMŲ PAMATAS

- Ar, iš tiesų, mokykla įsiklauso į vaiko šeimos lūkesčius, ar ji „girdi“ mokinio poreikius ir norus?
- Jei mokykloje ir šeimoje bus skirtingi auklėjimo stiliai, tai – klestės kiemas ir gatvė.
- Žmogus itin vertinamas už gebėjimą dirbti ir pasiekti darbo rezultatų.
- Vaikystė – svarbiausias patirties kaupimo laikotarpis

1 min. pamąstymui -

- Ko aš dar nepadariau dėl savo vaiko (vaikų) kaip geriausias pasaulyje tėtis?
- Ko aš dar nepadariau dėl savo vaiko (vaikų) kaip geriausia pasaulyje mama?

Lietuvoje 2 iš 3 suaugusiųjų turi emocinių problemų.
Tai nėra sveikos visuomenės požymis.

Ar užplūdus emocijoms sugebame išlikti normaliais, sąžiningais tėvais?

Vaikai mus stebi ir kopijuoja daugiau nei mes galvojame, kad tai vyksta.

Pažiūrėkime į savo vaiką tarsi į veidrodį, kuris rodo mus.

Pagalvokime prieš kaltindami.

Gal čia žaidžiama ,,mama ir ir kaimynė”?

Terminas ,,emocinis intelektas” pirmą kartą pavartotas 1990 m. Harvardo universitete.

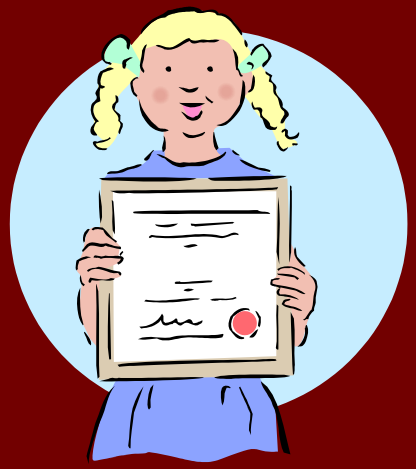
Moksliniai tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitikintys ir jiems geriau sekasi.

Emocinio intelekto lavinimas vaikystėje padeda susirasti draugų, įveikti konfliktus, tapti rūpestingais, atsakingais ir patenkintais gyvenimu.

Danielis Golemanas teigia, kad emocinis intelektas apima 5 sritis:

- savivoka (susigaudymas savo jausmuose)
- savireguliacija (gebėjimas valdyti emocijas)
- motyvacija (savo pomėgių panaudojimas)
- empatija (įsijautimas į kitų emocijas)
- visuomeniniai įgūdžiai (tinkamas bendravimas)

Įrodyta, kad vaikai iš prigimties pasitiki savo jėgomis, net ir tada, kai jiems nesiseka.



Neteikite vaikui pagalbos, kai ji nėra būtina, nesaugokite jo nuo problemų dirbtinai.

KAUNAS
VILKAS IR OZIUKAI

Geriau būti per griežtiems nei per daug atlaidiems. Turėtų būti aiškūs, nuoseklūs drausmės principai:

tvirtas susitarimų laikymasis,
įspėjimas apie nederamą elgesį
savikontrolei ugdyti,
pasakymas, ko iš vaiko tikimasi,
baudimas nusižengus (pvz. – atskyrimas).

Aukštesnio emocinio intelekto vaikai geriau ir lengviau:

- kontroliuoja savo impulsus – susivaldo,
- susikuria motyvaciją
- laukia apdovanojimo arba jį susigalvoja,
- įveikia nesėkmes,
- atpažįsta kitų žmonių nuotaikas,
- ,,susidoroja” su sėkme.

Džonas Gotmanas giria šeimas, kurios moko vaikus įvardyti emocijas ir vadina jas ,,emocijų treneriais”

Jose neignoruojamas vaikų pyktis, liūdesys ar baimė.

NIKE

Vaiko emocijų proveržis – tai metas, kai vaikams labiausiai reikia mūsų.

Ką tuomet turėtų daryti tėvai?

Padėkite vaikui įvardinti tą jausmą.
Leiskite jam išsikalbėti.
Priglauskite vaiką, jei jam to reikia.
Parodykite, kad gerbiate jo jausmus.
Rodykite vaikui dėmesį, bet nelaužykite ankstesnių susitarimų.

Geriausiai žaidimo taisykles nustato tėvai.
Kritikuokite ne vaiką, o jo elgesį.
Puiku, kai vaikai pradeda mokytis iš savo klaidų, o ne iš tėvų moralų.

MOKINIO VERTYBINES NUOSTATAS FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

Emocijų suvokimo sunkumai, žiaurumai TV, fizinės bausmės, agresyvus suaugusiųjų elgesys – **agresyvaus vaikų elgesio priežastys** (Catherine A. Taylor)

Netinkamą vaiko elgesį kantriai aptarkite su juo, skatinkite jį keistis. Aiškiai įvardinkite vaikui, kad nesitaikstysite su jo agresyviu elgesiu. Padėkite jam suprasti, kad vaikas gali būti tvirtas ir be agresyvaus elgesio.

Konfucijus mokė: ,,Kai kyla pyktis, pagalvok apie pasekmes”

Užgniaužti, slopinti pyktį nesveika.
Tačiau išlieti spontaniškai galima nekasdien, kitaip nebus darnos su aplinkiniais.
Nekurstykite savo pykčio (etikečių klijavimas, nuomonės primetimas, kitų minčių skaitymas, moralizavimas).

Pyktį sukelia ne pats įvykis, o tai kaip jį interpretuojame, todėl svarbu laiku atsitraukti.

Emocijos užkrečiamos, todėl, suaugusieji,:

nebūkite tarp blogai nusiteikusių žmonių,

kitų blogas emocijas palikite jiems patiems,

susikurkite sau apsauginį skydą iš ,,gėlių, kaukių ar aromatų",

kvėpuodami iškvėpkite neigiamas, o įkvėpkite teigiamas emocijas,

,,manykite", kad nuotaiką sugadino netyčia.

5 bendri mokyklos ir šeimos vertybiniai principai

- Kiekvienas gali būti kitoks, bet nei geresnis nei blogesnis už kitą.
- Klysti žmogiška – pripažinkime tai patys ir išmokykime to savo vaikus.
- Vaikai gali ir privalo mokėti tinkamai rodyti neigiamus jausmus.
- Daug norėti galima, tik reikia žinoti, kad ne visada viskas gaunama.
- Galima prieštarauti, bet padėties šeimininkai vis tiek yra mama ir tėtis.

Emocinį intelektą lavinantis žaidimas pradinukams „Manekenas”

6 vaikai arba vyresnieji sustoja glaustu ratu aplink manekeną (kuris pats nori juo būti). Manekenas stovi tiesiom kojom, o davus ženklą pradėti žaidimą, jis virsta į kurią nors pusę. Aplinkiniai turi jį sulaikyti ir švelniai stumtelėti į kitą pusę.

Emocinį intelektą lavinantis žaidimas šeimai ,,Jausmų numeriai”

Komandos (1 ar 2 asmenų) tikslas - rasti mašinų numeriuose raides (2 ar 1), kurios būtų kokio nors jausmo raidės. Pvz. ,,P” ir ,,I” – ,,Pyktis” ir papasakoti, kaip, kur, kada tai nutiko, pasireiškė.

Pozityviai auklėjame, kai:

- atsisakome įsakinėjimo ir reikalavimų,
- nieko neaiškiname prieštaraujančiam vaikui,
- niekada nepamokslaujame.

NORIU, REIKIA, GALIU!

Šeimos ir mokyklos bendradarbiavimas

Būdingas vaiko asmeninių gebėjimų skatinimas

Tėvų informavimo kokybė

Pedagogų, šeimos, administracijos, vaikų veiklos vientisumas

Praktinė užduotis:

Jūsų vizija dėl galimų pokyčių:

- Jei aš būčiau klasės auklėtojas, ...
- Jei aš būčiau mokyklos direktorius, ...

Lėtas valsas

Ar kada nors stebėjote vaikus,
Skriejančius ratu?
Ar klausėtės, kaip lietus
Tyška į žemę?
Ar kada nors grožėjotės drugelio šokiu?
Ar žiūrėjote į saulę, besislepiančią už horizonto?
Sustokite.
Nešokite taip greitai.
Laikas nelaukia.
Muzika negros be galo.
Ar kasdien lekiate visą savo dieną
Nesustodami?
Ar paklausiate: "Kaip gyveni?",
Ar girdite atsaką?
Kai prabėga diena,
Ar gulite lovoje,
Ir jūsų galvoje skrieja
Dar kitas šimtas laukiančių darbų?

Sustokite.
Nešokite taip greitai.
Laikas nelaukia.
Muzika negros be galo.
Ar nesakydavote vaikui:
„Padarysime tai rytoj?"
Ir skubėdami nepastebėjote jo skausmo?
Ar nenutraukėte ryšių,
Leidote gražiai draugystei užgesti,
Nes niekada neturėjote laiko
Paskambinti ir pasakyti:"Sveikas!"
Sustokite.
Nešokite taip greitai.
Laikas nelaukia.
Muzika negros be galo.

Šį eilėraštį parašė vėžiu serganti paauglė

Naudota literatūra:

1. D. Austėja Landsbergienė ,,Emocinis intelektas” (Šoktonas, 2011 Nr. 12).
2. Psichologija tau 2011 rugsėjis/spalis.
3. L. Daugytė Lenartavičienė ,,Vaikų emocinio intelekto (EQ) lavinimas (Žvirblių takas 2011 Nr. 5.)

Ačiū už Jūsų kantrybę