Emocinio intelekto ugdymas padeda vaikams geriau suprasti ir kontroliuoti savo emocijas. Taip pat vaikai pradeda drąsiau kurti naujus santykius su kitais žmonėmis, būna empatiškesni kitiems, optimistiškesni, lengviau adaptuojasi.

Kalbant apie emocinio intelekto ugdymą svarbu suvokti, jog vaikai mokosi ne tik žaidimų metu, bet ir stebėdami tėvų reakcijas, elgesį bei emocijas.

- **Priimkite vaikų emocijas**, nes neigiant vaiko pyktį ar baimes atsiranda emocijų slopinimas.
- **Atskirkite elgesį nuo emocijų** - tėvams nebūtina pritarti vaiko elgesiui, tačiau svarbu išklausyti vaiką ir priimti jo jaučiamas emocijas.
- **Turėkite kantrybės** – jeigu matote, kad vaikui duota užduotis gali būti sunki ir reikalaujanti pastangų, Pasistenkite išlikti kantrūs, padrąsinkite vaiką jam bandant atlikti užduotį. Svarbu stebėti ar vaiko tuoj neužklups nusivylimas ir esant poreikiui – jam padėti, nes aplankius nusivylimui gali pasirodyti susierzinimo priepuolis ir išgirsti, ką tėveliai sako vaikui bus dar sunkiau.
- **Vaidinkite emocijas** – kartu su mažaisiais stebėkite save veidrodyje. Suvaidinkite įvairias emocijų išraiškas (linksmas, piktas, liūdnas ir pan.) ir jas vaikui įvardinkite. Taip vaikas mokysis atpažinti pagrindines emocijų išraiškas ir sužinos jų pavadinimus.
- **Skaitykite** – skaitydami knygas įvardinkite pasakų personažų emocijas, pvz., šuo yra liūdnas, katė yra linksma. Vyresniems vaikams galima pridėti paaiškinimą, pvz. šuo yra liūdnas, nes pasiilgo savo mamos. Taip pat vaikų galima klausti, kokias emocijas jaučia jų brolis, sesė ar močiutė skirtingose situacijose.
- **Aptarkite dienos emocijas** – prieš miegą aptariant dienos įspūdžius, pasakokite kokias emocijas tą dieną jautėte Paklauskite vaikų, kaip jie jautėsi vienoje ar kitoje situacijoje. Taip vaikas mokysis pastebėti emocijas ir apmąstyti savo elgesį.
- **Emocijų žodynas** – padėkite vaikui plėsti emocijų žodyną. Kartu ieškokite ir aptarkite daugiau emocijas apibūdinančių žodžių - ne tik linksmas, liūdnas, piktas, bet ir ramus, išsigandęs, nustebęs, smalsus.
- **Nesaugokime vaikų nuo sukrėtimų net ir žaidžiant žaidimus.** Tėvai visuomet nori apsaugoti vaikus net ir nuo menkiausių emocinių sukrėtimų. Tačiau to daryti nereikėtų, nes pasiruošti gyvenimui labai svarbu, o jame bus visko.
- **Stebėkite vaiką**, nes žaidimo temos gimsta stebint vaiką. Prieš pradedant žaisti labai svarbu skirti bent šiek tiek laiko vaikui stebėti. Čia svarbu užfiksuoti, kokie įvykiai ar herojai dominuoja vaiko veiklose. Įvykiai dažnai pasufleruoja, kokius jausmus ir emocijas vaikas dabar aktyviausiai išgyvena, o mėgstamas žaislas – kas bus žaidimo herojus.
- **Emocijoms ugdyti pasirinkite nuotykių formatą.** "Kadangi norime vaiką išmokyti pažinti ir valdyti savo emocijas, labai svarbu remtis nuotykiniu formatu – sakykim, vaiko herojus papuolė į uraganą, jį pagrobė piratai ir pan. Taip sukeliamos stipresnės emocijos – išgąstis, pyktis, liūdesys", – pašnekovės žodžiais, kartu tai žadina norą aktyviau įsitraukti ir skatina vaiką nebijoti fantazuoti.
  Vaikai supranta, kad tai žaidimas, todėl aktyviai įsitraukia net ir į baisesnius siužetus. Dažnai nutinka taip, kad vaikai ir patys noriai pasiverčia grėsmingais personažais.
- Supažindinus vaiką su situacija, reikia pereiti prie vaidmenų pasiskirstymo.

Čia itin svarbu ne reguliuoti vaiką, o išgirsti jo pasirinkimus.

- Žaidimo ritualai. Vaikams yra svarbu pereiti nuo planavimo iki siužeto žaidimo, nes jau skirstydamiesi vaidmenis, planuodami pasiruošimą, jie intensyviai dirba.
- **Laisvė vaikų fantazijoms.** Atsikvėpus ir aptarus, koks nuotykis laukia, metas pradėti laisvą žaidimą su vaiku. Kaip ir ankstesniais etapais, čia labai svarbūs du principai. Pirmas – bendrauti dialogo principu ir leisti vaikui spręsti. Antras – vadovautis improvizacijos principu ir stengtis nesakyti "ne".
  Improvizacinėje dalyje vaikų fantazija išsilaisvina, bet kartu ir emocijos pasiekia piką. "Keliaudami per savo nuotykį, jie praranda jausmų pusiausvyrą, pradeda pykti, šaukti, griauti, kas pastatyta, tačiau tai normali jų reakcija. Tokiais atvejais itin svarbu pirmiausia vaikui padėti suprasti, kokia emocija jį ištiko, ir ją įvardyti, o nedrausminti, kad nemoka žaisti ir pan.

Tėvai, skirdami laiko vaizduotės žaidimams kartu su vaikais, ir patys turi puikią progą tobulinti savo emocinį intelektą.

Lankstinuką parengė:

Rasa Barvainienė

Kauno lopšelis - darželis „Liepaitė”

KAIP NAMUOSE UGDYTI VAIKŲ EMOCINĮ INTELEKTĄ

2022 M.M