

KAIP TĖVAI GALI LAVINTI VAIKO EMOCINIŲ INTELEKTĄ

*Paruošė Klaipėdos PPT psichologė Ugnė Kundrotienė
pagal Coleman PhD, Mark T.(2019) Emotional Intelligence for kids: Parenting Practical guide for raising an
Emotionally Intelligent Child.*



RŪPINKITĖS VAIKO POREIKIAIS

Rūpindamiesi vaiko poreikiais, jūs mokote savo vaiką rūpintis savimi ir kitais. Jūsų vaikas sužino, kad jis jums rūpi, kad jį palaikote, kad jums galima pasitikėti.

MOKYKITE KONTROLIUOTI NEMALONIAS EMOCIJAS

Nebijokite rodyti savo neigiamų emocijų vaikui. Jei liūдите ir verkiate, paaiškinkite, kad žmonės verkia, kai jiems būna liūdna. Jei pykstate, giliai įkvėpkite, nusiraminkite, tik nusiraminę įvardinkite, kad pykstate ir kodėl. Taip parodote savo vaikui, kad neigiamos emocijos yra normalu, kad jas galima ir reikia valdyti.



AKTYVIAI KLAUSYKITE

Stenkitės išklausti ir pajusti savo vaiką, nesvarbu, kokia tema bebūtų. Labai svarbus neverbalinis klausymas - atvira kūno pozicija, palinkimas, palinkčiojimas, akių kontaktas; pritarimas - "Hmm", "Aha", "Oho" ir pan.; atvirų klausimų uždavimas: "Kaip?", "Kas?".

PAAIŠKINKITE, KODĖL SAKOTE "NE"

Atsižvelgiant į vaiko amžių, svarbu paaiškinti jam, kaip jo elgesys veikia kitus. Pavyzdžiui, jei jūsų mažylis smogia jums, labai švelniai, bet tvirtai pasakykite savo vaikui: „Ne, mes nemušame kitų žmonių. Tai juos skaudina ir liūdina. Rankos skirtos apkabinimams". Šiame trumpame dialoge jūs nustatėte ribą, paaiškinote ribos priežastį bei paaiškinote, kaip jūsų vaikučio elgesys pakenks kitiems žmonėms, ir pasiūlėte priimtina elgesio alternatyvą.

RODYKITE EMPATIJĄ

Vaikas greičiausiai neišsiugdys empatijos, jei jūs patys jos nerodysite vaikui. Jūsų vaikas stebės, kaip jūs pripažįstate jo jausmus, ir imituos tokį elgesį su kitais. Šis procesas prasideda pirmaisiais gyvenimo metais. Ankstyvąją empatiją galime stebėti jau mažų vaikų elgesyje. Jie gali pasiūlyti nelaimingam vaikui servetėlę, pabučiuoja arba apkabina nuskriaustą vaiką arba nuliūsta kai draugas ar šeimos narys yra nusiminęs. Šypsena, šypsena, šypsena... Kuo daugiau šypsokimės savo vaikui. Taip vaikas mokosi pažinti kūno kalbą bei mokosi empatijos.

ĮVARDINKITE VAIKO JAUSMUS

Atpažinkite ir įvardinkite vaiko jausmus. Tai moko jūsų vaiką atpažinti jausmus. Tai vienas iš svarbiausių emocinio intelekto lavinimo elementų.

MOKYKITE SPRĘSTI PROBLEMAS

Jeigu jūsų vaikas susiduria su kliūtimi, užuot puolę tuoj pat padėti, pabandykite savo vaiko paklausti, ką jis galėtų padaryti, kad pats išspręstų šią problemą. Užduokite klausimus, kurie nukreiptų vaiką teisinga linkme, paliekant jam galimybę pačiam savarankiškai surasti sprendimą.

