

VAIKO EMOCINIS INTELEKTAS

Emocinis intelektas – itin svarbus žmogaus socialinio gyvenimo aspektas. Kelios nesudėtingos kasdienės praktikos gali padėti išmokyti vaiką atpažinti, įvardinti bei suprasti tiek savo, tiek kitų žmonių jausmus ir emocijas

KASDIENIS VAIKO EMOCINIO INTELEKTO UGDYMAS

PLĖSKITE VAIKO EMOCINĮ ŽODYNĄ

Kartu leidžiant laiką, kalbėkite apie dienos įvykius ir pasakokite apie įvairias situacijas, kurios sukelia jums tam tikras emocijas (laimę, liūdesį, pyktį, pavydą, kas trikdo, neramina).

Paprašykite, kad vaikas pasidalintų savo istorijomis, kada pats jautėsi panašiai. Paanalizuokite jas kartu.

EMOCINIAI ĮRAIDAI

IŠMOKYKITE ATPAŽINTI EMOCIJAS

Kai skaitote istorijas vaikams, paprašykite vaikų atspėti, kaip jaučiasi veikėjai. Galbūt vaikas gali pasakyti, kodėl veikėjas taip jaučiasi? Jei ne - paaiškinkite jį, kokius jausmus personažas galimai jaučia ir kokios gali būti to priežastys.

Paprašykite parodyti tokią veido išraišką, kuri atitiktų aptartą veikėjo emociją.

MOKYKITE ĮVARDINTI EMOCIJAS

Nuolatos įvardinkite, kokias vaiko emocijas pastebite. Pradėkite nuo paprasčiausių (laimingas, piktas, liūdnas, išsigandęs). Kai vaikas jas jau supras, pridėkite sudėtingesnes: nusivylęs, susigėdęs, nustebęs ir kt.

„Atrodai supykęs, kad šiandien negalime žaisti lauke. Ką galėtumėm padaryti, kad pasijustum geriau?“

SKATINKITE TINKAMĄ EMOCIJŲ IŠRAIŠKĄ

Tinkamą elgseną skatinkite pagyrimais. Pavyzdžiui: „Man labai patiko, kaip pasakei sėsei, jog pyksti. Tu šaunuolis!“

„Didžiuojuosi tavimi ir esu dėkinga, kad kai susierzinai parduotuvėje, išklausei manęs ir nurimai.“