Kiekvieną akimirką mes išgyvename tam tikras emocijas, kartais netgi patys to nesuprasdami. Emocijos tampa svarbios mūsų gyvenime labai anksti. Naujagimiui svarbiausia emociškai artimas ryšys su mama.

 Jau vieno mėnesio kūdikis, reikšdamas tam tikras emocijas, parodo, kai jam yra malonu arba nemalonu. Dvejų - trejų metų vaikai supranta pyktį, liūdesį, džiaugsmą ir gali juos išreikšti žodžiais.

 **Emocijų ir proto sąjunga.** Plačiai vartojamas intelekto koeficientas (IQ) apima vaiko pažintinius arba kitaip – bendruosius protinius gebėjimus - įsiminimą, samprotavimą ir kt. Emocinis intelektas labiau atspindi emocinius bei socialinius įgūdžius, tokius kaip emocijų supratimas, atpažinimas, valdymas, mokėjimas bendrauti, ir kt. Svarbu, kad vaiko pažintiniai gebėjimai labiau nulemti genetinių veiksnių ir išlieka gana stabilūs. Tuo tarpu emocinis intelektas yra lankstesnis, todėl jį galima lavinti labiau nei bendrąjį intelektą. Nepaisant minėtų skirtumų, vaiko bendrasis ir emocinis intelektas yra susiję. Stipriai išsigandusiam vaikui nebus toks įdomus rodomas žaidimas, nes baimė jam trukdo susikaupti ir įsiminti, o būdamas linksmai nusiteikęs jis, tikėtina, tą patį žaidimą išmoks greičiau. Taigi emocinio intelekto ugdymas gali padėti vaikui ne tik geriau pažinti save ir kitus, bet ir labiau realizuoti turimus protinius gebėjimus.

 **Emocinio intelekto ugdymas šeimoje.** Šeima – pirmoji aplinka, kurioje vaikas susipažįsta su emocijomis. Bendraudami su tėvais, vaikai mokosi reikšti emocijas, suprasti savo ir kitų jausmus.

 ***Kaip galima lavinti vaiko emocinį intelektą šeimoje:***

 Dalinkitės savo išgyvenimais ne tik su vaiku, tačiau ir su kitais šeimos nariais. Rodykite ne tik malonius, tačiau ir nemalonius jausmus, juos įvardykite, sakydami „aš liūdžiu“, „aš pykstu“. Svarbiausia, paaiškinkite 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 mažylis nusiminęs, prieikite ir paklauskite jo, kas nutiko. Jeigu vaikas yra labai mažas, jis gali nesugebėti įvardinti savo emocijų, tuomet paprašykite nupiešti. Žinojimas apie tėvų susidomėjimą skatina vaiko atvirumą ir stiprina tarpusavio santykius.

 Gerbkite vaiko jausmus. Vaikas turi teisę išgyventi tokius jausmus, kokius jis jaučia. Tėvų atvirumas, domėjimasis ir pagarba vaiko jausmams svarbus, kuriant artimus tėvų ir vaikų santykius. Jeigu vaikas supyko ir apsiverkė, kai draugas atėmė iš jo žaislą, leiskite vaikui pykti, nenuvertinkite jo jausmų, sakydami: „Viskas gerai, nieko nenutiko“. 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.

 Skatinkite vaiką už gerą elgesį. Visi mėgstame būti pagirti, apdovanoti, kai padarome kažką gero. Pastebėję, kad draugui atėmus žaislą, 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, 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“.



*Informacinį leidinį parengė mokyklos-darželio psichologė Božena Ragelienė*



Vaikų emocinis intelektas – ką būtina žinoti tėvams.

