

Ankstyvajame ugdyme svarbu ugdyti emocinį intelektą, kad vaikai būtų emociškai sveiki, įveiktų sunkumus, gerbtų skirtumus ir gebėtų bendradarbiauti su kitais. Mokydami atpažinti ir išreikšti emocijas, tėvai padeda stiprius pagrindus psichologiniam vaikų atsparumui. Vaikai, suprantantys savo emocijas ir turintys įgūdžių kaip tvarkytis su jomis, ateityje labiau pasitikės savimi. Kalbėdami apie žmonių jausmus, tėvai taip pat moko vaikus empatijos.

Keletas būdų padėti vaikui išmokti atpažinti savo emocijas:

- Jausmų įvardijimas yra pirmasis žingsnis, padedantis vaikams išmokti atpažinti jausmus. Padėkite vaikui įvardinti savo jausmus. Tai leidžia jūsų vaikui sukurti emocinį žodyną, kad jis galėtų kalbėti apie savo jausmus. Svarbiausios, bazinės emocijos yra pyktis, baimė, liūdesys, džiaugsmas, nuostaba ir pasibjaurėjimas.
- Stenkitės suprasti vaiko elgesį ir jausmus. Galite padėti savo vaikui rasti kitų būdų išreikšti šį jausmą, kai žinosite kas lemia jo elgesį.
- Identifikuokite kitų jausmus – suteikite daug galimybių atpažinti kitų jausmus. Galite paprašyti savo vaiko apmąstyti, ką gali jausti kitas. Animaciniai filmukai ar paveikslėlių knygos yra puikus būdas aptarti jausmus ir padeda vaikams išmokti atpažinti kitų žmonių jausmus per veido išraiškas.
- Atpažinti ir mokytis valdyti savo emocijas vaikams puikiai padeda ir žaidimai, jų veikėjai.
- Nupieškite arba pasiūlykite vaikui nupiešti emociją ir pasikalbėkite su vaiku apie nupieštą emociją. Vaikui paaiškinkite, kad nėra „gerų“ ir „blogų“ emocijų, kad jos visos yra reikalingos ir visas jas jausti yra normalu. Svarbu yra išmokti jas valdyti. Emocijos geriausiai atsiskleidžia piešiant.
- Būkite pavyzdžiu – vaikai mokosi apie jausmus ir kaip tinkamai juos išreikšti stebėdami kitus. Parodykite savo vaikui, kaip jaučiatės įvairiose situacijose ir kaip elgiatės su tais jausmais.
- Pagirkite vaiką, kai jis kalba apie savo jausmus arba išreiškia juos tinkamu būdu.
- Mokinkite vaiką nusiraminti. Kartu ieškokite geriausio būdo išlikti ramiu ir kontroliuoti save, kai pyksta.

Parengė psichologė Rasa Mackevičienė