

Kaip padėti vaikui išgyventi pokyčius?

Vaiko emocinio intelekto ugdymas

KTU Vaižganto progimnazija
Psichologė asistentė Saulė Liesytė

Skatinti vaiką atpažinti savo emocijas

Tai leis vaikui geriau pažinti save, gebėti įvardinti savo bei aplinkinių jausmus ir juos tinkamai reikšti. Tai galite padaryti žaisdami įvairius žaidimus, dalinantis savo pačių jausmais kai kažkas įvyksta ar aptariant dienos įvykius prie vakarienės stalo ir išskiriant stipriausią dienos emociją.

Supažindinkite su emocijų spektru

Svarbu prisiminti kad emocijų yra labai daug, o ne tik gera, bloga ir pažindinti vaikus su detalesniais pojūčiais - pasitikėjimo, pergalės, pasididžiavimo jausmais, taip pat ir baimės, nerimo, pavydo jausmais.

Raskite emocijos priežastį

Įvardinus jausmus, svarbu rasti jų priežastį. Tik taip vaikas galės tą jausmą sieti ne su savimi o ta priežastimi, ir kitą kartą (jeigu tas jausmas neigiamas) užkirsti jam kelią.

Aktyviai klausykite vaiko

Labai svarbu vaiką aktyviai išklausyti. Be komentarų, pamokymų ar nepritariančių reakcijų. Tik vaikui pilnai išsiliejus galite patarti, nuraminti, aiškintis situacijos priežastis ir sprendimus.