

TURINYS

ĮŽANGA	7
1 SKYRIUS. KOKIUS ASMENYBĖS ĮGŪDŽIUS APIMA EMOCINIS INTELEKTAS.....	9
2 SKYRIUS. SUNKUMAI, SU KURIAIS DAŽNIAUSIAI SUSIDURIA VAIKAI, STOKOJANTYS EMOCINIO INTELEKTO ĮGŪDŽIŲ	11
3 SKYRIUS. RYŠYS SU VAIKU – VISA KO PAGRINDAS	14
4 SKYRIUS. KAIP MOKYTI VAIKUS PAŽINTI SAVO IR KITŲ JAUSMUS	16
5 SKYRIUS. KAIP MOKYTI VAIKUS TINKAMOS JAUSMŲ RAIŠKOS	31
6 SKYRIUS. BENDRADARBIAVIMO ĮGŪDŽIAI. KAIP UGDYTI VAIKO ASMENYBĖJE	75
7 SKYRIUS. KAIP UGDYTI SVEIKĄ VAIKO ATSAKOMYBĘ	114
8 SKYRIUS. KAIP MOKYTI VAIKUS TINKAMAI SPRĘSTI KONFLIKTUS	124
9 SKYRIUS. KAIP MOKYTI VAIKUS PAŽINTI SAVE IR KITĄ	146
10 SKYRIUS. KAIP STIPRINTI VAIKŲ PASITIKĖJIMĄ SAVIMI	178
11 SKYRIUS. KAIP UGDYTI VAIKO EMPATIJĄ	205
12 SKYRIUS. FIZINIŲ POREIKIŲ SVARBA EMOCINEI SVEIKATAI	216
13 SKYRIUS. TĖVŲ EMOCINĖ SVEIKATA	218
14 SKYRIUS. MOKYMASIS AIŠKIAI REIKŠTI SAVO MINTIS	225
15 SKYRIUS. PROBLEMŲ SPRENDIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS	231
16 SKYRIUS. BAIGIAMASIS SKYRIUS	240

IŽANGA

Šiais laikais turime daug mokslinių ir praktinių įrodymų, kad žmogaus gyvenimo laimė ir sėkmė priklauso nuo emocinio intelekto.

Dažnai klausiame savęs, kodėl koks nors mūsų pažįstamas – išsilavinęs, karjeros aukštumų pasiekęs ir geros širdies žmogus – vis nesėkmingai bando kurti artimus ir tvirtus santykius. Arba kodėl puikų išsilavinimą, stiprius kognityvinius įgūdžius, profesines kompetencijas turintis žmogus patiria sunkumų norėdamas sėkmingai žengti profesiniu keliu. Atsakyti į šį ir daugelį kitų klausimų galime lavindami emocinį intelektą.

Tad šioje knygoje noriu pasidalyti susisteminta informacija, kas yra emocinis intelektas, kodėl taip svarbu šias emocines kompetencijas pradėti ugdyti nuo ankstyvųjų vaiko gyvenimo metų ir, žinoma, pateiksiu išsamias rekomendacijas, iliustruotas pavyzdžiais, kaip tai daryti, knygoje rasite ir užduočių, padedančių šią informaciją įtvirtinti. Psichologijos mokslas yra glaudžiai susijęs su neuromokslu, tad šias jų sąsajas ir psichologijos žinių pagrindimą neuromokslo žiniomis taip pat rasite tolesniuose puslapiuose.

Šioje knygoje nagrinėsiu 2–10 metų vaikų emocinio intelekto ugdymą. Tačiau tikiu, jog naudingos informacijos ras ir vyresnio amžiaus vaikų tėvai ir ugdytojai.

Tikiu, jog kiekvienas, kuris skaito šią knygą, linki geriausio savo vaikui. Dar prieš pradėdant skaityti, noriu priminti, jog ko nors nežinoti ar nemokėti yra visiškai natūralu. Nekaltinkite, nesmerkite savęs už tai, jog elgėtės ne taip, kaip rekomenduojama ar kaip būtumėte norėję patys. Tuo metu padarėte geriausia, ką galėjote. O dabar galime įgyti naujų įgūdžių ir augti kartu su vaiku.

Pasaulis vystosi labai greitai, ne išimtis ir vaikų auklėjimo ar santykių žinios – jos vis stiprėja ir gilėja, joms skiriamas vis didesnis dėmesys. Ir tikrai ne veltui – neuromokslo ir psichologijos mokslo tyrimai rodo, jog pagrindiniai asmenybės elgesio modeliai susiformuoja iki 7 metų. Todėl šis amžius yra itin reikšmingas būsimam vaiko gyvenimui. Žinoma, ir vėliau galime daug pasiekti, tačiau tam reikia kur kas didesnių mūsų vidinių išteklių.

Atrodo, dar visai neseniai pagrindinė susisiekimui priemonė buvo laidinis telefonas. Tačiau dabar, išstobulėjus techninėms galimybėms, perėjome prie pažangesnių būdų. Tad kodėl gi to paties negalėtume daryti ir su kitomis gyvenimo sritimis?

Kviečiu jus į kelionę po vaiko vidinius jausmų ir įgūdžių, asmeninių savybių žemėlapius. Tikiu, jog ji gali padėti padaryti ne tik vaikų, bet ir jūsų pačių gyvenimą sėkmingesnį, laimingesnį ir visavertiškesnį.

1 SKYRIUS

KOKIUS ASMENYBĖS ĮGŪDŽIUS APIMA EMOCINIS INTELEKTAS

Pastaruoju metu emocinis intelektas (EQ) minimas gana dažnai. Tačiau neretai susiduriu, jog kalbant šia tema trūksta aiškumo ir išgilinimo, kad jis iš tiesų padėtų mūsų gyvenime, o ne tik būtų skambi, madinga sąvoka.

Plačiąja prasme emocinis intelektas – tai asmens savybių ir įgūdžių visuma, kuri leidžia jam gerai jaustis, būti savimi ir kartu būti sėkminga grupės / organizacijos / visuomenės dalimi.

Tad kokios gi svarbiausios tos emocinės kompetencijos, kurias turėtume ugdyti vaikui, kad jis augtų emociškai intelektualiu žmogumi?

- Gebėjimas pažinti savo jausmus
- Gebėjimas tinkamai reikšti savo jausmus
- Gebėjimas suprasti kito jausmus
- Gebėjimas parinkti tinkamą atsaką į kito jausmus
- Gebėjimas pažinti save ir kitą
- Pasitikėjimas savimi
- Gebėjimas bendradarbiauti
- Gebėjimas suprasti savo ir kito ribas
- Tinkami konfliktų sprendimo įgūdžiai
- Gebėjimas išlikti savimi
- Gebėjimas priimti kitą

- Savarankiškumas pagal amžių
- Gebėjimas prisiišti atsakomybę už savo veiksmus
- Gebėjimas aiškiai ir tinkamu būdu išreikšti savo norus ir mintis, tinkamais būdais siekti juos įgyvendinti

Kaip matome, savybių yra nemažai. Kiekvieną jų aptarsime tolesniuose knygos skyriuose.

EQ kompetencijų ugdymas jokių būdu nėra vaiko keitimas pagal savo norus ar jo taisydas. Tai pagalba vaikui įgyti vidinių išteklių sėkmingam ir laimingam gyvenimui, saviraiškai, savirealizacijai, išugdyti gebėjimą pačiam kurti iš tiesų laisvą ir autentišką gyvenimą, siekti savo tikslų, norų, svajonių, užuot leidus savo gyvenimą valdyti įvairioms aplinkybėms, sąmoningai nesuprastiems jausmams. Tai pagalba tėvams pažinti vaiką ir jam pačiam pažinti save, kad galėtų tapti geriausia savo paties versija.

Prieš pradėdant skaityti, noriu paprašyti, jog informaciją, kurią čia rasite, matytumėte kaip ugdymo tikslą ir jo siektumėte vaikui tinkamu tempu, jam tinkamais būdais. Jeigu vaikas ko nors negeba (net jei ir stokoja daugelio įgūdžių), nereiškia, jog jis ar jūs, tėvai arba globėjai, esate kuo nors prastesni ar nevykę. Tai, kur dabar esame, ką mokame, kokius įgūdžius turime, priklauso nuo daugelio gyvenimo aplinkybių. Tad svarbu nelyginti savęs su kitais ir nelyginti kitų tarpusavyje. Susikurkime žingsnelių planą ir juo remdamiesi ryžtingai keliaukime. Jei užgriūsime vaiką su visa nauja informacija ir naujais dideliais lūkesčiais, mažyliui bus per sunku, tie veiksmai duos priešingą poveikį, o mes nusivilsime savo pastangomis ar pateikta informacija.

Tad prisiminkime mažų žingsnelių galią ir leiskimės į emocinio intelekto vidinius žemėlapius!

2 SKYRIUS

SUNKUMAI, SU KURIAIS DAŽNIAUSIAI SUSIDURIA VAIKAI, STOKOJANTYS EMOCINIO INTELEKTO ĮGŪDŽIŲ

Svarbu suprasti, jog emocinio intelekto įgūdžiai reikalingi ne tam, kad vaikas nekeltų rūpesčių tėvams, ugdymo įstaigai ar visuomenei, o tam, kad jis pats jaustųsi gerai.

Ugdant tik dalį emocinio intelekto įgūdžių (žinoma, ir apskritai jų neugdant), vaikas ir visa šeima susidurs su nemažai sunkumų.

Pavyzdžiui, jei susikoncentruosime tik į vaiko savo paties pažinimą, jausmų, poreikių, siekių ir kitų dalykų supratimą, pamatysime, jog tai neatves prie siekiamų tikslų (vaiko geros savijautos ir sveikatos), o veikiausiai ir priešingai – vaikas susidurs su daugybe įvairių sunkumų.

Kodėl taip nutinka? Visų pirma, dėl to, kad vaikas išmoks tokį elgesio modelį ir jam atrodys, jog tai yra normalu, galiausiai taip elgsis automatiškai. O kai atsidurs grupėje tarp kitų bendraamžių, kurie bus su savais norais, jausmais, poreikiais ir siekiais, natūralu, jog aplinkiniai bandys juos parodyti, o negavę tinkamo atsako, nustos bendrauti. Mūsų vaikas nesupras, kas čia vyksta ir kodėl, gali imti manyti, jog pasaulis yra blogas, nesaugi vieta gyventi, kiti žmonės jo nemėgsta, yra blogi ir pan. Tad, jei ir toliau neugdysime vaikui reikiamą emocinio intelekto įgūdžių, jis gali tapti atstumtas, nesu-

sirasti draugų, o tai darys neigiamą įtaką vaiko emocinei ir fizinei sveikatai.

Iš kitos pusės, jei mes ugdysime tik vaiko empatiją, kitų žmonių supratimą, skatinsime nusileisti kilus konfliktų, užgniaužti ar ignoruoti savo jausmus – sunkumai bus kitokie, tačiau taip pat skausmingi ir žalojantys vaiką.

Kodėl? Iš pirmo žvilgsnio galėtų pasirodyti – štai vaikas puikiai sutaria su aplinkiniais, greičiausiai turi nemažai draugų, yra mėgstamas kitų. Natūralu – šalia tokio žmogaus aplinkiniams bus patogiu. Tačiau kokia to kaina? Visų pirma, vaikas nebus savimi. Greičiausiai bendraudamas su kitais, pats nesuprasdamas kodėl, ims jausti diskomfortą. Tikėtina, jog vis žemės vaiko savivertė, kadangi jis jausis mažiau svarbus už kitus. Užgniaužti jausmai nebetilps viduje ir ims sproginėti pykčio priepuolių, irzlumo, dėmesio sukaupimo, fizinės ir psichikos sveikatos sutrikimų pavidalu. Ir greičiausiai pats vaikas nesupras, kodėl taip jaučiasi. Dėl to gali jaustis dar blogiau – manys, jog kažkas su juo negerai. O ateityje, paauglystėje ar suaugus, jam reikės nueiti nemenką ir nelengvą kelią, kad vėl galėtų atskirti tikruosius jausmus, poreikius, lūkesčius, pajauti save.



Visi minėti nesprendžiami dalykai per daug dažnai veda į dar sudėtingesnes problemas – santykių sunkumus jau suaugus, depresiją, nerimo, valgymo sutrikimus, priklausomybes, delinkventinį, suicidinį elgesį, fizinius negalavimus.

Prisiminkime, kad vaikas nėra kaltas dėl to, jog neturėjo galimybės įgyti reikiamų įgūdžių. Juo labiau jis nėra blogas (blogų vaikų apskritai nėra, yra nebent blogai besielgiantys!). O mūsų, suaugusiųjų, atsakomybė – mokyti vaiką reikiamų įgūdžių ir tai daryti empatiškai, su meile, vaikui suprantamais ir jo raidą atliepiančiais būdais.

Tik svarbu, jog tai skaitantys tėvai ar kiti suaugusieji suprastų, jog emocinio intelekto ugdymas yra procesas, tad nieko nuostabaus, kad ne viską mokame, kai kas sunkiai pavyksta, kai ko netgi nedarome. Nekaltinkite ir neteiskite savęs už tai. Viskas, ką nuveikėte iki šiol, – buvo geriausia, ką tuo metu galėjote. O dabar – gavę naujų žinių ir įrankių – galėsite keliauti toliau. Žinoma, kils įvairių jausmų, pasitaikys nelengvų situacijų ir akimirku. Vieni dalykai pavyks greičiau, kiti lėčiau. Ir tai yra normalu. Tik nesustokite ir eikite tais žingsneliais, kokiais tuo metu galite, dėdami nuoširdžias pastangas.

Turbūt visi matėme besimokantį vaikščioti vaiką. Ar bent vienas atsistojo ir iš karto nubėgo? Tikriausiai ne. Nerangiai ėjo, krito, stojosi, vėl krito. Tipeno laikydamasis palei sieną, atsargiai dėdamas drebančias kojytes. Žingsneliai tapo vis tvirtesni, greitesni, rangesni. Kol po kurio laiko ėmė puikiai vaikščioti ir bėgioti, nebegalvodamas apie šį veiksma. O kas būtų, jei jis, pirmąkart parpuolęs ir netvirtai stodamasis ant kojyčių, būtų pasakęs: „Ai, nesąmonė... geriau išvis nevaikščiosiu!“

Tokių panašumų galima išžvelgti su visomis mūsų gyvenimo sritimis. O šiuo atveju – emocinio intelekto ugdymu.

3 SKYRIUS

RYŠYS SU VAIKU – VISA KO PAGRINDAS

Ugdyti, mokyti vaiką nepuoselejant ryšio, gero santykio su juo, tai tas pats, kas pasodinti augalą į nederlingą žemę, nelaistyti, netręšti ir niršti, kad šis neauga.

Natūralu, jog kurti ir puoselėti ryšį, palaikyti gerą ir stiprų santykį tėvai taip pat mokosi. Svarbiausia – suprasti svarbą, matyti tai kaip prioritetą, stengtis daryti geriausia, ką galime tą dieną, ir kuo labiau įsitraukti į procesą.

Ir sykiu atsiminti, jog vaikams nereikia tobulų tėvų, jiems reikia pakankamai gerų tėvų. Tad nepulkime, nekaltinkime, nežeminkime savęs, kai ne viskas išeina taip, kaip norėtume. Supraskime, kad darome geriausia, ką galime šiandien, ir tai yra svarbiausia. Verčiau pagalvokime, o ką galėčiau padaryti, kad išsiugdychiau trūkstamus įgūdžius, įgyčiau reikiamų žinių?

Kas lemia stiprų ryšį ir gerą santykį su vaiku?

Tvirtas ryšys tikrai nereiškia, jog mes nesipykstame, nekonfliktuojame, nepatiriame įvairių sunkių jausmų, netinkamo elgesio. Visa tai yra natūrali santykių dalis. Jei kas nors man sako, jog šių dalykų jų santykiuose nėra – man kyla įtarimas, kad čia kažkas kur kas sudėtingesnio. Galbūt jausmų neigimas, „rijimas“, galbūt bandymas save apgauti, kurio nors asmens poreikių, minčių, norų paaukojimas „dėl šventos ramybės“ ar kita. Visgi sveikuose santy-

kiuose emocijos yra gyvos, žmonės gyvai reaguoja. Žinoma, svarbu, ką su tuo darome, kaip reiškiamo ir išgyvename kilusias emocijas, kaip konfliktuojame ir mokomės naujų įgūdžių. Apie visa tai plačiau kalbėsime tolesniuose knygos skyriuose.

Stengiantis palaikyti stiprų ryšį su vaiku, itin svarbu, jog jis jaustų besąlyginę tėvų meilę ir priėmimą. Šiuo atveju svarbu atskirti vaiko elgesį ir jį patį kaip žmogų. Mes galime nepriimti vaiko netinkamo elgesio ir yra situacijų, kai tai neišvengiama, tačiau turime visada priimti patį vaiką. Negalime manipuliuoti meile, jo fiziniu ar emociniu saugumu.

Taip pat labai svarbu, kad vaikas jaustųsi reikšmingas, įdomus, gebantis. Tai turėtume parodyti jam ne tik žodžiais, bet veiksmais: atidžiai klausydami ir girdėdami vaiką; stengdamiesi suprasti; priimdami kilusus jausmus, padėdami juos išreikšti ir išgyventi; kokybiškai ir individualiai leisdami laiką kartu; pabūdami su vaiku jo pasaulyje; žaisdami drauge; kalbėdamiesi apie tai, kas svarbu vaikui; padėdami rasti pozityviasias galias ir stiprinti įsitikinimą, kad jam pavyks; drąsindami, skatindami, palaikydami; bendradarbiaudami pagal vaiko turimus gebėjimus; įstengdami suprasti ir atliepti kitus svarbiausius vaiko fiziologinius ir psichologinius poreikius.

Kai vaikas ir jo tėvai, kiti svarbūs suaugusieji sukuria pasitikėjimu grįstą, saugų ir artimą ryšį, vaiko smegenyse išsiskiria oksitocino – tai vienas iš svarbiausių laimės hormonų. Tuomet mokytis kitų dalykų taip pat tampa gerokai lengviau, vaikas jaučiasi ramesnis, laimingesnis. Jei šio svarbaus hormono vaiko organizmui trūksta – vaikas ir visa šeima susiduria su savijautos ir elgsenos sunkumais.

Kaip galime mokytis kurti ir palaikyti šį svarbų santykį, mokydami kartu su vaiku, aprašyta visuose knygos skyriuose, be to, sužinosite, kaip padėti vaikui įgyti reikiamus emocinio intelekto įgūdžius.