

EMOCINIS VAIKŲ UGDYMAS

Pranešimą paruošė
Kauno lopšelio – darželio „Volungėlė“
direktorė Jūratė Talalienė

2015

VAIKŲ EMOCINIS UGDYMAS

Tėvai dažnai nebežino kaip kalbėti su vaiku, nes jis turi mokymosi ar elgesio problemų. Problemos gali būti labai įvairios: nesimoko, mušasi, konfliktuoja su pedagogais arba yra uždaras, atrodo vienišas, skriaudžiamas ir panašiai. Kartais tėvai jaudinasi, jei paauglys susiranda grupę draugų ir daugybę laiko praleidžia su jais, o nuo tėvų tarsi užsidaro, atsiriboja. Dažnai toks vaikas ar jaunuolis nenori eiti konsultuotis pas psichologą. Tėvai mano, kad jam reikia, o jis mano, jog ne. Elgesio problemos vaikystėje kelia sunkumų ir pačiam vaikui, ir šeimai, ir darželio auklėtojoms, ir vaiko bendraamžiams. Emocinis intelektas, mano manymu, susideda tarsi iš trijų dalių. Pirmoji yra sugebėjimas suprasti, ką jaučiu ir kaip su tuo tvarkausi. Antroji - sugebėjimas suprasti, ką jaučia kiti. Trečioji dalis yra sugebėjimas suderinti savo jausmus ir poreikius su kitų jausmais ir poreikiais taip, kad visi galėtume jaustis gerai ir pasiektume tai, ko trokštame.

Emocinio intelekto sąvoka išpopuliarėjo palyginti neseniai - tik 1995-aisiais, kai Danielis Golemanas iškyrė sėkmei svarbių savybių derinį. Pasirodė, kad šios savybės daug labiau susijusios su žmogaus sugebėjimu pažinti savo ir kito žmogaus emocijas nei su kokiais nors intelektualiais gabumais.

Priešingai nei IQ (protinį), emocinį vaiko intelektą galima ugdyti visuose jo amžiaus tarpsniuose. Dr. Lawrence'as E. Shapiro knygoje "Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą" atskleidžia, kaip išugdyti tokius vaiko gebėjimus:

- Susirasti draugų ir puoselėti draugystę
- Sėkmingai įsitraukti į grupę
- Inicijuoti pokalbį ir išklaudyti
- Atskleisti save
- Drąsiai pasipriešinti skriaudėjams
- Atjausti kitus
- Įveikti sunkumus
- Išspręsti konfliktus
- Būti savikritiškam
- Motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis
- Drąsiai žvelgti į sunkumus
- Nesidrovėti artimumo
- Naudoti kompiuterį ugdant emocinius įgūdžius

Pastaruoju metu iš tiesų nemažai kalbama apie emocinį intelektą. Susidaro įspūdis, kad laimingam ir sėkmingam gyvenimui šis intelektas itin svarbus. Taigi, žinodami, kad medį lenkti kur ka paprasčiau, kol jis jaunas, ir emociiniu vaiko intelekto ugdymu palankiausias metas būtų susirūpinti, ko mažylis kaip kempinė sugeria viską, ką jam pasiūlome. Ką konkrečiai gali daryti tėvai?

1. Demonstruoti savo emocinį intelektą. Juk žinia, kad vaikai tėvus labai atidžiai stebi. Jei mato kaip iūs reaguojate į erzinančias situacijas, jie mato, ar jūs pastebite kitų jausmus bei supranta, ar

kontroliuoti savo norus. Juk tik jūs, tėvai, galite išmokyti vaikus draugauti su nemaloniomis emocijomis ir jas įveikti. Vaikai, kurie gauna viską, ko tik užsigeidžia, paprastai yra amžinai nepatenkinti ir nusivylę niurzgos.

3. Svarbu suvokti, kas jus labiausiai suerzina. Kokie žodžiai ar veiksmai priverčia jus „nutrūkti nuo grandinės“? Ar tai, kad ne visada galite kontroliuoti tai, ką daro vaikas? Ar tai, kad jis (jūsų nuomone) negerbia jūsų? Paprastai tokias žaižaruojančias reakcijas išprovokuoja baimė. Pasistenkite pažvelgti savo baimėms į akis – tada bus didesnė tikimybė, kad kontroliuosite savo emocijas ir tada, kai vaikas spaudys jūsų jautriųjų vietų „mygtukus. Beje, netgi išsiaiškinę savo jautrias vietas, neišvengsite reakcijos, tačiau tikėtina, kad geriau su ja susidorosite.

4. Didelių pastangų prireiks, kad neklijuotumėte etikečių. Pasistenkite įvardinti jausmus ir venkite pravardų. Geriau sakykite „jis supyko“, o ne „na, ir nevykėlis“. Kai vaikas zyzia ar verkia, daug protingiau yra sakyti: suprantu, kad „dabar tu liūdi/esi piktas/ susierzinęs“ ir t.t., o ne lyg užstrigusi plokštelė kartoti, kad liautųsi. Jei drausite vaikams rodyti ir išlieti savo jausmus, jie užsisklės, o jausmai juk niekur nedings. Jie kaupsis, o kai prasiverš, veikiausiai nieko nebegalėsite padaryti...

5. Neleiskite vaikams atsipalaiduoti. Jei vaikui daugiau nei treji metai, pats metas mokyti jį atsakomybės ir savarankiškumo. Užuo rūpinęsi sutvarkyti jo kuprinę, geriau paklauskite, kokios jam reikia pagalbos, kad tinkamai pasiruoštų mokyklai. Jei rengiatės į darželį, neskubėkite maukšlinti kepurės, vilkti striukės, auti batų ir tikrinti, ar kišenėse yra pirštinės. Geriau paklauskite, ar pasirūpino, kad nesušaltų rankytės? Jei nuolat viską darysite už vaikus (arba jiems baksnosite), tikrai nepadėsite jiems ugdytis pasitikėjimo savimi ir atsakomybės jausmo.

6. Nebėkite nuo problemų. Problemas reikia spręsti. Bet ir nepūskite jų. Jei vaikas suklysta, jei padaro tai, kas jums nepatinka, gyvybiškai svarbu yra reaguoti ramiai ir protingai.

7. Kuo anksčiau įtraukite vaikus į namų ruošą. Tyrimai liudija, kad „prievolių“ namuose turintys vaikai yra linksmesni, geriau žino, ko nori, geriau organizuoja savo laiką (net pradinėse klasėse). Kodėl? Ogi, todėl, kad nuo mažų dienų dalyvaudami šeimos gyvenime, jaučiasi svarbūs priimant šeimos sprendimus. Vaikams gyvybiškai svarbu jaustis reikalingiems ir vertinamiems.

8. Ribokite vaikų laiką prie televizoriaus ir kompiuterio. Vaikams reikia žaisti, o ne drybsoti priešais televizorių. Jiems reikia žaisti, kad lavėtų jų kūrybiškumas ir gebėjimas spręsti problemas. Visuotinės informacijos priemonės moko vaikus vartotojiško mąstymo, sarkazmo ir prievartos. Iš jūsų bei laisvai žaisdami vaikai turi išmokti atsispirti naujojo pasaulio pagundoms.

9. Kartkartėmis apie jausmus pasikalbėkite visa šeima. Išsikelkite tikslus: nešauksime vienas ant kito, nesipravadžiuosime, gerbsime vienas kitą ir pan. Šeimos, kuriose kalbama apie tikslus, daug dažniau jų pasiekia.

10. Niekada neabejokite, kad jūsų vaikai – patys nuostabiausi. Niekas kitas nelavins vaiko emocinio intelekto labiau, nei jo tėvai, nepaliaujantys kartoti, kad jis yra nuostabus ir gebantis. Yra

toks taps. Jei nuolat tvirtinsite, kad vaikas yra nuostabus, veikiausiai jūsų kantrybė užaugins gerus vaistus. Ne veltui sakoma: geras medis gerą vaisių duoda. Juk verta pasistengti!

Sėkmė gyvenime lydi tuos vakus, kurie:

- realistiškai vertina save ir savo galimybes (savimonė);
- tinkamai valdo savo jausmus ir kontroliuoja savo elgesį (savitvarda);
- tiksliai interpretuoja socialinės aplinkos ženklus (socialinis sąmoningumas);
- veiksmingai sprendžia tarpasmeninius konfliktus (bendravimo gebėjimai);
- priima gerus sprendimus susidūre su kasdieniais sunkumais (atsakingas sprendimų

priėmimas).

Žinoma, intelektas gyvenime yra nepaprastai svarbus, bet sunku pervertinti ir laimingos, produktyvios, atsakingos asmenybės žavesį.

Vaikai, pasižymintys aukštesniu emociniu intelektu, sugeba tapti atsakingesniais, rūpestingesniais, laimingesniais suaugusiais. Dažnai užima aukštesnes pareigas darbe, lengviau susidoroja su savo gyvenimo uždaviniais ir, bet kuriuo atveju, jaučiasi laimingesni. Tai patvirtina ir naujaisi mokslininkų tyrimai.

Vis dėlto iki šiol nėra visuotinai priimto emocinio intelekto apibrėžimo. Kita vertus, dauguma mokslininkų sutinka, kad emocinį intelektą sudaro socialiniai ir emociniai įgūdžiai, kurie padeda atpažinti, įsisąmoninti ir valdyti jausmus. Naujaisi tyrimai patvirtina, kad emocinių įgūdžių turintys vaikai yra laimingesni, labiau savimi pasitiki, jiems geriau sekasi mokykloje.

Emocinio intelekto lavinimas vaikystėje padeda susirasti draugų ir puoselėti draugystę, sėkmingai įsitraukti į grupę, inicijuoti pokalbį, išklaudyti, atskleisti save, pasipriešinti skriaudėjams, įveikti sunkumus, stresą, išspręsti konfliktus, būti savikritiškam, motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis, nesidrovėti artumo, atpažinti, valdyti jausmus ir pan. Šie įgūdžiai padeda vaikams tapti atsakingais, rūpestingais ir veiksmingai dirbančiais suaugusiais. Tie patys emocinio intelekto įgūdžiai, lemiantys vaiko populiarumą tarp draugų bei uolumą mokykloje, po daugelio metų jam padės darbe ar sukūrus savo šeimą.

2008 m. statistika rodo, kad sėkmę gyvenime lemia ne kognityvinis (IQ), o emocinis intelektas (EQ). Žinoma, idealiu atveju asmuo gali pasižymėti gerais tiek pažintiniais, tiek socialiniais bei emociniais įgūdžiais. Tačiau vienas svarbiausių jų skirtumų, kad emocinis intelektas daug mažiau priklauso nuo genetinių veiksnių, jį galima ugdyti bet kuriame žmogaus amžius tarpsnyje. Svarbu tai, kad, mokydami vaiką vieno įgūdžio, sukeliame teigiamų pokyčių ir kitose emocinio intelekto srityse – vienintelis pokytis gali turėti didžiulės reikšmės vaiko gyvenimui. Priešingai nei intelekto koeficientas (IQ matuojamas standartizuotais intelekto testais, pvz., Wechslerio intelekto skalėmis), emocinis intelektas nėra matuojamas, jį nebent galima atpažinti vaikų elgesyje (pavyzdžiui, gerumas, pagarba).

Žmonės intuityviai supranta emocinio intelekto prasmę ir svarbą, tačiau šie įgūdžiai turi būti nuolat lavinami. Geriausi rezultatai pasiekiami, kada emocinio intelekto lavinimas pradedamas kuo anksčiau ir kuo įvairesniais būdais.

Emocinis intelektas (EQ) ir socialiniai įgūdžiai

Iš visų emocinio intelekto įgūdžių gebėjimas sutarti su kitais labiausiai prisideda prie sėkmės ir pasitenkinimo gyvenimu jausmo.

Socializacijos procesas prasideda nuo vaiko įgimto temperamento sąveikos su suaugusiojo reakcija į jį ir pasireiškia dar kūdikystės laikotarpiu (kūdikis bendrauja šypsniu, žvilgsniu). Ikimokyklinio amžiaus vaikai socialinių įgūdžių įgyja ne tiek iš suaugusiųjų, kiek iš sąveikos su kitais vaikais. Vaikystėje patirtas atstūmimas – vienas iš rizikos faktorių, kad paauglystėje vaikas gali prasčiau mokytis, turėti emocinių problemų, nusikalsti. Prasti socialiniai įgūdžiai yra išryškėja, kada vaikai bando susidraugauti. Tokie vaikai nori dalyvauti kitų veikloje, bet pasirenka klaidingą taktiką. Populiarūs vaikai prie nepažįstamų bendraamžių linkę artėti palaipsniui, kontaktas paprastai pradedamas žodžiu (klausiant, komentuojant). Todėl užsimezgasias vaikų draugystes būtina vertinti rimtai.

Svarbu, kad suaugęs žmogus sudarytų sąlygas vaikui bendrauti su bendraamžiais, leistų ieškoti tinkamų komunikavimo būdų (klysdami vaikai aptinka, kurie būdai yra veiksmingi), rodytų asmeninį pavyzdį. Šeimyniniai pokalbiai – vienas iš pagrindinių būdų mokyti vaikus socialinio komunikavimo. Kuo anksčiau vaikas girdi, kad šeimoje pagarbiai, mandagiai bendraujama (išklausoma, domimasi kitu, paisoma nuomonės, dalyvaujama pokalbyje), atspindimi kito jausmai, kreipiamas dėmesys į visus, tuo anksčiau tą pradeda taikyti komunikuodamas su bendraamžiais.

Humorui šeimoje taip pat turėtų būti skiriama pakankamai dėmesio ir laiko. Lengviausias būdas – tiesiog drauge žaisti: kurti juokingus pasakojimus, dainas, maivytis, kvailioti. Humorą suteikia vaikams galimybę tvarkytis su stresu, nerimu, pykčiu, gali padėti išreikšti tai, ką sunku pasakyti. Vertinga skatinti vaikus juokauti ir pastebėti humorą net sunkiomis gyvenimo aplinkybėmis. Tačiau ir juokaujant turi būti užtikrintas asmeninis ir kito žmogaus orumas bei pagarba.

Emocinis intelektas ir problemų sprendimas

Dažnai neįvertinamas vaikų gebėjimas spręsti problemas (vaikai iš prigimties pasitiki savo jėgomis, net kai nesiseka), todėl vaikui teikiama pagalba, kada ji nėra būtina, jis dirbtinai saugomas nuo problemų, sunkių situacijų, už vaiką priimami sprendimai. Tačiau, sulaukę progos ar paskatinimo, vaikai noriai imasi spręsti net sudėtingas problemas, taip gerindami savo ir kitų gyvenimo kokybę.

Gebėjimas spręsti problemas – neatsiejama augimo dalis, skatinanti emocinį ir intelektualinį vaikų vystymąsi. Skirtingo amžiaus vaikams būdingos nevienodos problemos (pvz., kūdikis valandų valandas gali stengtis apžioti nykštį, metų vaikas – pastatyti trijų kaladžių bokštą), bet daugumai svarbus jų sprendimo procesas: daugiau džiaugsmo ir jaudulio teikia pats bandymas (šiuo atveju – apžioti nykštį, pastatyti bokštą). Maži vaikai gali spręsti ir labai sudėtingus klausimus, jeigu jie pateikiami konkrečiai ir suprantamai. Nedaug trimečių išspręstų uždavinių: „Jei A teisinga, tai B irgi teisinga. A yra teisinga. Kas iš to seka?“, tačiau mažumai tokio amžiaus vaikų sudarytų sunkumų atsakyti: „Jei gražiai elgsiesi parduotuvėje, gausi ledų. Parduotuvėje gražiai elgeisi. Kas dabar nutiks?“.

dekingas problemų sprendimas priklauso nuo vaiko patirties, ne nuo jo sumanumo. Vienas iš būdų, kaip suaugęs žmogus galėtų padėti vaikui mokytis šio emocinio intelekto įgūdžio – sudominti problemos sprendimu, užuot iškart pateikus išeitį ar rezultatą. Tokiu būdu vaikui būtų sudarytos sąlygos kaupti asmeninę patirtį. Problemas sprendžiančių suaugusiųjų elgesys turėtų būti vienas iš svarbiausių pavyzdžių vaikams mokantis, kaip valdyti šį emocinio intelekto įgūdį. Vaikai, stebėdami suaugusius žmones, savaime ima vertinti ir mėgdžioti. Todėl naudinga rengti šeimos susirinkimus, pavyzdžiui, savaitinius, kuriuose sprendžiamos asmeninės atskirų šeimos narių ir bendros problemos. Aptariant problemą, rekomenduojama laikytis jos sprendimo pakopų: 1. nustatyti problemą; 2. sugalvoti alternatyvių sprendimų; 3. palyginti visus sprendimus; 4. išsirinkti geriausią sprendimą; 5. kito susirinkimo metu aptarti sprendimo naudą, pagalvoti, ką galima tobulinti. Galimybė padėti tėvams svarbiais klausimais, nuomonės išklauskymas skatina vaikų savivertės didėjimą. Įdomu tai, kad savivertės ugdymas nuolatinėmis pagyromis ir skatinimu, gali suteikti daugiau žalos nei naudos. Pasidžiaugti prasminga tik tada, kai tie jausmai susiejami su konkrečiais pasiekimais ir naujais įgūdžiais.

Klinikinių tyrimų programos „Aš galiu išspręsti problemą“ – AGIP (ICPS – „I can problem solve“) – tyrimų duomenimis, net impulsyvius trimečius ir keturmečius galima išmokyti „išmąstyti“ problemą, užuot ją „išveikus“. Pavyzdžiui, paprašyti žaislo, o ne atimti, pasakyti, kad esame pikti, o ne mušti. AGIP programa prasideda 6 žodžių porų, kurios sudaro problemų sprendimo įgūdžių pagrindą, mokymu. Tai: yra-nėra, ir-ar, kai kurie-visi, prieš-po, dabar-vėliau, tas pats-skirtingas. Šias žodžių poras siūloma vartoti reguliariai, bet žaismingai, kad vaikui jos asocijuotųsi su smagiais užsiėmimais ir praverstų iškilus problemai. Pavyzdžiui, pirkdami maistą, galite pažaisti „yra-nėra“: „Čia yra pyragaitis. Tai nėra pagrindinis patiekalas. Čia yra obuolys. Ar tai yra pagrindinis patiekalas?“. Pradėti siūloma nuo paprastų žodžių žaidimų (ilgainiui poras galima plėsti: tinkamas laikas-netinkamas, jei-tada, kodėl-nes), vėliau sunkinti juos iki situacijų, kuriose vaikas iškelia spręstiną problemą.

Paprastai vaikai turi daugiau nei vieną galimą problemos sprendimą: 9 mėn. kūdikis, bandantis įkišti kvadratinį kablį į apvalią skylutę, mėgins jį grūsti, sukti, kišti į naują skylutę. Prasidėjus formaliam ugdymui, vaikai praranda prigimtinių pasitikėjimą kurti alternatyvius sprendimo būdus – vengia klaidų, nes jau suvokia, kad sprendimai gali būti „teisingi“ ir „klaidingi“. Tuomet gali padėti svarstymo žaidimai, nes jų metu galima kartoti sprendimų kūrimą, kol jie tampa automatine reakcija, susidūrus su problema. Žaidimo metu vaikų grupė pateikia kuo daugiau jiems aktualios problemos sprendimų, po to – išrenka geriausius. Suaugusiųjų uždavinys šių žaidimų metu – padėti vaikams į problemas žiūrėti lanksčiai ir kūrybiškai.

Emocinį intelektą (EQ) lavinanti veikla

Norint išugdyti aukšto emocinio intelekto vaiką, geriau būti per griežtiems nei per daug atlaidiems. Tai reiškia, kad jų pačių emociniam saugumui užtikrinti turi veikti (tiek šeimoje, tiek ugdymo įstaigoje) aiškūs ir nuoseklūs DRAUSMĖS principai. Tam būtina:

- nustatyti aiškias taisykles ir ribas, tvirtai jų laikytis;
- perspėti, kai vaikas ima nederamai elgtis (tai geriausias būdas jį mokyti savikontrolės);
- pastebėti, įvardinti, pasidžiaugti teigiamu vaiko elgesiu;
- sakyti vaikui, ko iš jo tikimasi;

- pasistengti užbėgti problemoms už akių, kol jų dar neatsirado (tinka ir žodinis įvardinimas, pvz., jeigu vaikas maištauja, kai reikia tvarkyti žaislus, galima jo paklausti: „Kaip manai, šįkart žaislus pradėsi tvarkyti iškart po kvietimo ar reikės laiko išsirėkti?“);
- nusižengus taisyklei, skirti tinkamą bausmę;
- bausmę pritaikyti prie nusižengimo;
- taikyti įvairias drausminimo priemones – atskyrimą (tiek minučių, kiek vaikui metų), privilegijos atėmimą, elgesio taškų sistemą (įsisenėjusiai problemai spręsti), pasekmės metodą, galima išreikšti tikslus, bet optimistiškai suformuluotus priekaištus.

Apskritai, auklėjant vaikus, svarbiausia užtikrinti jiems pastovumą, ramybę ir mokymuisi palankią aplinką.

Galima išsaugoti harmoniją ir ramybę vaiko aplinkoje:

1. Apgalvokite, kokius būdus naudojate auklėdami savo vaiką. Atsisakykite pernelyg griežto auklėjimo: raskite laiko išklausti vaiką, pasistenkite suprasti situaciją iš vaiko perspektyvos; bendraudami su vaiku kuo rečiau vartokite žodį „privalai“, pabandykite su vaiku susitarti, įtikinti jį / ją.
2. Atkreipkite dėmesį, kaip jūs elgiatės ir ką kalbate, kokius žodžius vartojate. Nors ir sunku tai pripažinti, bet vaikai daug ko išmoksta iš savo artimiausios aplinkos.
3. Niekada neįžeidinėkite, nežeminkite ir neskriauskite vaiko. Kaip galėsite paaiškinti vaikui, kodėl jam / jai sudavėte, nors sakėte, kad mylite labiau už viską pasaulyje?
4. Apsvarstykite, kokias ribas esate nustatę vaikui. Vaikams reikia pastovumo ir nuoseklumo, aiškių ribų. Ar vieną dieną uždraudę kažką daryti, kitą dieną tai leidote?
5. Stebėkite, ar mamos ir tėčio požiūris į vaikų auklėjimą yra vienodas. Dažnai vaikų netinkamo elgesio priežastimi yra skirtingi tėvų reikalavimai vaikams. Siekdami savo tikslų, vaikai išmoksta manipuliuoti tuo, kad tėvai nesutaria tam tikrais auklėjimo klausimais. Tada jų elgesys tampa labai sunkiai valdomas, o vaikų manipuliacijų aukomis tampa tėvai ir jų tarpusavio santykiai.
6. Nepamirškite humoro jausmo. Kai suprasite, kad pokalbis artėja konflikto link, atraskite priežastį papokštauti. Labai dažnai juokas pakeičia situaciją į gerąją pusę.
7. Netinkamas elgesys būtinai turi būti pastebėtas. Tėvai turi aiškiai pasakyti, kad tokio elgesio jie netoleruos. Taikoma bausmė už netinkamą elgesį turi atitikti prasižengimą ir sekti kuo greičiau po netinkamo poelgio. Taip pat tėvai turi įsitikinti, ar ikimokyklinukas supranta, už ką yra baudžiamas. Kalbėdami apie bausmes mes kalbame apie tokias poveikio priemones kaip malonios veiklos nutraukimas, vaiko atskyrimas trumpam laikui nuo kitų vaikų, privilegijų atėmimas. Fizinės bausmės NIEKADA nėra tinkama priemonė drausminti vaiką.
8. Daug efektyvesnis auklėjimo būdas yra ne bausmių už netinkamą elgesį taikymas, o tinkamo elgesio pastebėjimas ir paskatinimas.

Žaidimas – ypač geras būdas mokyti vaikus emocinio intelekto įgūdžių: jiems tokia veikla patinka, lavinimas vyksta to nejaučiant, jų metu galima tiek prevenciškai stiprinti vaiko įgūdžius, tiek spręsti tuo metu jam aktualias bei įsisenėjusias problemas, įtraukti emocijų, į veiklą įtraukti socialinių problemų turinčius (vadinamuosius „sunkius“) vaikus. Emocinį intelektą lavinantys žaidimai tinka įvairaus amžiaus vaikams.

Lipa laiptais žmogeliukas

Dalyviai: suaugęs žmogus ir kūdikis.

Žaidžiama pasisodinus kūdikį ant kelių. Didžiuoju pirštu ir smiliumi lipama aukštyn vaiko ranka. Kai „žmogeliukas“ pasiekia vaiko ausį, švelniai timptelėjama už spenelio ir „paskambinama“: „dzin dzin dzin“. Pabarbenus į kaktytę sakoma – „tuk tuk tuk“. Tada pirštai nukeliauja prie vaiko nosytės ir lengvai ją spusteli. Jei vaikui patinka ir stipresni judesiai, galima suėmus jam už nosies kalbėjimo ritmu švelniai pasukti galvą į šonus. Žaidžiant dainuojama:

Lipa laiptais žmogeliukas

Mažas mažas kaip nykštukas.

Dzin dzin dzin – „Kas čia gyvena?“

Tuk tuk tuk – linksmai barbena.

Balionų šokis

Dalyviai: žaidimo vedėjas ir ne mažiau kaip šeši ikimokyklinio amžiaus vaikai.

Drauge paruošiami balionai. Vaikai atsigula ratu ant nugaros ir, iškėlę kojas į viršų, stengiasi neleisti balionams nukristi ant žemės. Šie turi šokti rato viduryje, jiems negalima paliesti grindų. Jei kuris balionas nukrenta, vaikams padeda žaidimo vedėjas – jis grąžina balioną į rato vidurį, vaikai tęsia žaidimą.

Manekenas

Dalyviai: žaidimo vedėjas ir ne mažiau kaip šeši pradinukai.

Išrenkamas manekenas (jis būtinai turi pats norėti juo būti). Manekenas stovi nejudėdamas, kojos tiesios. Kiti vaikai glaudžiai sustoja aplink ratu taip, kad pasiektų jį šiek tiek sulenkta ranka. Tada žaidimo vedėjas duoda ženklą pradėti. Manekenas virsta tai į priekį, atgal, tai į dešinę, tai į kairę. Vaikai turi jį sulaikyti ir švelniai stumtelėti į priešingą pusę.

Išjungtas garsas

Dalyviai: žaidimo vedėjas ir paauglys.

Šiam žaidimui reikalingas vaikų amžiui tinkanti drama iš televizijos. Ji parodoma be garso. Vaikas turi apibūdinti, kaip filme jaučiasi kiekvienas žmogus. Kai tik vaikas nori, sustabdomas įrašas ir

duodamas taškas, jei jis gali papasakoti, kaip aktoriaus veido išraiška, gestai, laikysena atskleidžia jausmus. Tuomet įrašas peržiūrimas su garsu.

Jausmų numeriai

Dalyviai: šeima su vaikais (ypač tinka mažai bendraujančioms ar sukrėstoms po nelaimės šeimoms).

Žaidimo tikslas – surasti mašinių numerius, kuriuose būtų dvi (galima palengvinti ir iki vienos) jausmo žodžio raidės, papasakoti, kada jums tas jausmas buvo. Pavyzdžiui, numeris su raidėmis „P ir I“ gali būti panaudotas sudaryti žodžiui „piktas“. Tai bendradarbiavimo žaidimas, todėl visa šeima gauna tašką už vieną įvardintą ir papasakotą jausmą. Už tam tikrą taškų skaičių šeima „apdovanojama“ norima pramoga.

Maži dalykai daug reiškia!

Vaidyba ir padeda vaikams mokytis valdyti savo emocijas. Ir ne tik valdyti, bet ir ugdyti. Pasak to paties pedagogo J. Levy (1997), „teatras – jausmo mokykla“. Vaidyba leidžia „susisiekti su savo jausmais“, užmegzti su jais ryšį, tiesiog giliai, ryškiai, iš esmės jausti. Be to – reikšti jausmus ir juos tyrinėti, pažinti, įgauti jų raiškos įgūdžius. Pedagogo manymu, vaikas, turintis išugdytas emocijas, reaguoja labiau humaniškai, paisydamas moralinių normų, negu vaikas, kurio emocinis gyvenimas neugdomas.

Laisvumui trukdo fizinė ar emocinė įtampa. Ji vaikus gali apimti vien nuo žodžio „vaidinti“, nes jie manys, kad reikės emocijas rodyti „per jėgą“, o tai panašu į prievartavimą, emocinį sekinimą, kurio mažieji instinktyviai vengia. Vaikai gali bijoti, kad scenoje jiems nepasiseks, kad jie pasijus sumišę, nežinantys, ką daryti ir pan. Apsaugoti vaikus nuo tokių sunkių išgyvenimų – pedagogo užduotis. Jis, organizuodamas vaidybinę veiklą ir bendraudamas, turi užtikrinti, kad vaikai patirtų tik teigiamus, džiugius išgyvenimus, kad suprastų, jog, labai norint – kiekviena kliūtis įveikiama.

Užslėptas nepasitikėjimas, susikaustymas dažnai atsiranda ir dėl grupėje prisiimtų stereotipinių vaidmenų (pavyzdžiui, vienas vaikas visada – lyderis, kitas – vykdytojas, vienas – viską mokantis, kitas – ne). Būtina tam skirti papildomą dėmesį ir stereotipus bandyti išsklaidyti, tyčia neatpažįstant vaidmenų (į sunkumų turintį vaiką kreipiamasi kaip į sėkmingą ir pan.). Vidines įtampas rodo ir perdėtas emocionalumas, nesąmoningi veiksmai, pavyzdžiui, mergaitė pasakodama gniaužo suknelės kraštą, kilnoja kojas, rankas ir pan. Įveikti fizinę ir emocinę įtampą vaikams galima padėti tokias būdais:

- prieš kiekvieną vaidybinės veiklos užsiėmimą pažaisti atpalaiduojančius žaidimus („*Akmenukai ir pūkeliai*“), reikalaujančius įtempti ir atpalaiduoti kūno dalis (kojas, rankas, liemenį, galvą, pečius, kaklą ir pan.). Po jų kūnas pats savaime „suranda“ optimalią įtampą, o vaikas pradeda geriau jį jausti, nebepamiršta, kad vaidindamas jis gali panaudoti įvairias kūno dalis;

- pažaidžiant fizinio kontakto reikalaujančius žaidimus, pavyzdžiui, „*Mes – kamuoliukai*“: supliaukšime vienas kitam delnais, pabumsime vienas kitą kakta, pečiu, šonu, nugara, kt.;

- atliekant susikaupimo, mąstymo reikalaujančius pratimus, pavyzdžiui, „*Pūkelių ritmas*“: mušame ritmą rankomis taip, kad nesigirdėtų;

- kurį laiką užsiimant vaidybiniais žaidimais, pavyzdžiui, „*Pelėno ausytės*“: žaidžiame, kad kažko ieškome kambario kampuose ir kalbame: „*Ne tai, ne tai...*“. Mažieji sustoja, ima sukti galvas, kas čia galėtų vykti. Tada pasakome frazę: „*Pelėno ausytes mačiau...*“. Kuris nors iš vaikų atsako: „*Ir aš mačiau...*“. Visi pradeda juoktis... Toks žaidybinis suaugusiojo elgesys išsklaido drovumą, baime, parodo vaizduotės drąsą, tikėjimą išgalvota tikrove ir naivumą – visa tai, kas būdinga vaidybai. Vaikai, matantys, kad ir suaugęs žaidžia, ima juo labiau pasitikėti.

Vaidybinė veikla pradama su gera nuotaika. Negalima kviesti vaikų vaidinti suirzus, nes tai „išderina“ vidinę savijautą ir emocijų raišką. Mes, suaugusieji, turėtume išsklaidyti negeras emocijas, jei tokių pasitaiko, spinduliuoti ramumo, jausmų nuotaiką, kurią perima ir vaikai.

Vaiko nenoras vaidinti – išskirtinis atvejis. Taip atsitinka tada, kai vaikas yra gavęs emocinę traumą – kas nors praėityje jį sukritikavo ar pasijuokė. Arba vaikas patiria emocijų sunkumų, yra užsidaręs, nors ir ne visada tiksliai supranta to priežastį ar ją slepia. Tuomet geriausia išeitis – trumpam nekreipti į vaiką dėmesio. Blogą nuotaiką ir sunkius jausmus vaikas tiesiog pamirš, stebėdamas kitų vaikų vaidybinę veiklą. Jei vaikas per kurį laiką vis dėl to neišdrįsta prisidėti prie visų, reiktų sudaryti jam progą išsakyti savo požiūrį – dažniausiai neigiamą – į vaidybą ar kitus dalykus. Tokiu būdu vaikas tartum atsiskiria nuo savo baimių, menkavertiškumo. Vaiką nuo negerų jausmų atpalaiduoja ir fiziniai prisilietimai, apkabinimai, pasisodinimas ant kelių, paėmimas už rankos ir pan.

Vaikai dėl protinio nuovargio ar neigiamų išgyvenimų atsiradusias įtampas numalšina judėdami. Todėl tada, kai mažieji vaidinimo metu gali veikti fiziškai: *eiti, nešti, rinkti, ieškoti* ir pan., jie savaime „išsikrauna“, nusiramina. Vaikams sunku scenoje ilgai išbūti vienoje statiškoje pozoje – *stovėti, gulėti*, ką nors *laikyti*, juos tai vargina fiziškai ir psichologiškai. Todėl, jei mažieji aktyviai ne vaidina, jiems geriausia užimti vietą tarp žiūrovų.

Susivaržiusiems, nekalbiems vaikams įveikti uždarumą ypač padeda improvizacija, nes tada veikiama greitai, per daug negalvojant, pamirštant barjerus ir draudimus. Tokiais atvejais vaikai atsiveria, pasako, ką iš tikrųjų jaučia ir galvoja. Šį atsivėrimą turėtume pastebėti, priimti, bet jo nevertinti. Bėgant laikui, vaikai išlaisvėja, išsivaduoja iš neigiamų patirčių, tampa drąsesni ir pozityvesni, nes pripranta prie savo natūraliai reiškiamų emocijų. Drauge sustiprėja ir pasitikėjimas savimi, savo jausmais.

Lygiai taip pat naudinga vaidinti veikėjus, kurie *bijo, liūdi, tingi, gėdijasi*, atskleidžia realiam gyvenime paprastai nuslepjamus, nutylimus jausmus. Vaikai pradeda suprasti, kad *pykti* ar *bijoti* nėra blogai, kad šie jausmai būdingi kiekvienam ir mokosi ne dėl jų krimstis ar juos neigti, bet priimti ir

išgyventi. Pavyzdžiui, sekant pasakaitę apie katinėlį, apibūdinama liūdna veikėjo būseną: *jis namuose likęs vienas, jam liūdna, neturi su kuo pažaisti*. Vaikai, įsiterpdami į pasakojimą, papildo, ką išgyvena katinėlis, ir, patys to nesuvokdami, prisimena savo nusiminimą, vienišumą, kitas patirtas nuoskaudas. Taip pasiekiami giliai nugrimzdę jausmai, pasikalbama apie juos ir padedama su jais susitaikyti. Pasakaitės pabaigoje katinėlis *ne liūdi, o ieško žaislų, su kuriais galėtų pažaisti*. Taip netiesiogiai nurodoma veiksminga išeitis, pakeičiama vaikų emocinė būseną iš liūdnos į linksmesnę. Apskritai naudinga, kad pasakaitės siužetas leistų patirti būklės pasikeitimus: iš blogos į gerą arba iš geros į blogą, o vėliau vėl grįžti į gerą. Kaip žinome, tokie pasikeitimai, pasitelkiant personifikuotas blogio jėgas, aprašomi pasakose. Neabejotina, kad, vaidinimo metu išgyvendami priešingų būsenų pasikeitimus, vaikai tuo pačiu patiria ir savotišką katarsį (apvalantį išgyvenimą), po kurio jaučiasi nurimę, dvasiškai atsipalaidavę.

Laisva, nesuvaržyta emocijų raiška prieš vaidinant reikalinga tam, kad laisvai, natūraliai būtų perteikiami veikėjo emociniai vertinimai, santykiai, o kartu – išryškinamos tam tikros moralinės vertybės. Pavyzdžiui, *vaikai-varliukai linksmi šokinėja po pievą ir pasitardami stengiasi pripildyti savo kibirelius gamtos gėrybių*. Vaikai, be abejo, jaučia savo pačių reiškiamus draugiškumo, savitarpių pagalbos santykius. O kadangi apie juos dar ir kalbama prieš vaidinimą ir po jo, tai vaikai juos ir įsisąmonina, ima aiškiau atpažinti jų išraišką ne tik scenoje, bet ir gyvenime.

Kai vaikai atsipalaiduoja, daugiau dėmesio galime skirti emocijų suvokimui ir valdymui, pozityvių santykių su kitais kūrimui, tinkamam tarpasmeninių santykių situacijų valdymui (Brouillette 2010). Vaidindami vaikai noriai reiškia tuos santykius ir vaizduoja tuos moralinius bei socialinius poelgius, kuriems natūraliai pritaria, kuriuos jaučia esant gerus, teisingus. Kaip antai:

<i>Draugauti:</i> drauge veikti, nuoširdžiai kalbėtis ir kt.	<i>Užjausti:</i> susirūpinti dėl to, kad kitam atsitiko nelaimė, paguosti ir kt.	<i>Ginti savo namus, artimuosius ir save:</i> išdrįsti pasipriešinti prievartai tinkamais būdais ir kt.
<i>Padėti:</i> pulti į talką, kai kas nors kitas dirba ir kt.	<i>Rūpintis gamta ir gyvūnais:</i> prižiūrėti, kad jie nestokotų maisto, gelbėti iš nelaimių ir kt.	<i>Mylėti artimus žmones:</i> pasakyti švelnių žodžių, saugoti nuo nelaimių, ligų ir kt.
<i>Parodyti drąsą:</i> kovoti už teisybę, imtis naujų darbų, sugalvoti naujų idėjų ir kt.	<i>Parodyti kilniaširdiškumą:</i> atleisti kitam dėl negero poelgio, gelbėti patekusius į nelaimę ir kt.	<i>Parodyti linksmumą, džiaugsmą:</i> nenusiminti, prajuokinti kitus, užkrėsti gera nuotaika ir kt.
<i>Parodyti</i>	<i>Parodyti sumanumą:</i> rasti	<i>Švelniai pasijuokti iš</i>

smalsumą: domėtis aplinka, susipažinti su naujais draugais, išbandyti naujas galimybes ir kt.

išeitį iš sunkios situacijos, padaryti ką nors greitai, išradingai ir kt.

savo ir kitų baimių, ydų: atrasti įdomių, perkeltinę prasmę turinčių žodžių, pasakymų ir kt.

Šie ir kiti panašūs teigiami socialiniai poelgiai, galima sakyti, „užprogramuojami“ vaidinimui skirtoje pasakaitėje, kuri turėtų būti įvilкта į kiek galima meniškesnį drabužį. Kad vaikus įtikintume ir sužavėtume žmogaus pastangomis siekti gėrio, būtina parodyti ir netikusius poelgius, ir klaidas, ir ydas. Tačiau moralinių vertybių pajautimą būtina stiprinti. Privalu kurti pedagoginę alternatyvą pramoginiam erzacui, tikrąją gyvenimo tiesą pridengiančiam sentimentalumui, dirbtiniam džiaugsmui ir kitoms pigioms, paviršutiniškoms emocijoms, peršamoms iš televizijos ir teatrų „šou“.

Paprastai spektakliuose, skirtuose vaikams, o ir visoje dramaturgijoje parodomi ne tik teigiami, bet ir neigiami poelgiai. Tačiau vaidinti neigiamus veikėjus – *piktą vilką, klastingą raganą, egoistišką kiaulę, kt.* – vaikai nenori, mat instinktyviai kratosi negero, negražaus, savivertę menkinančio elgesio. Aktoriai tokių veikėjų nesipurtytu, nes sugeba atskirti save nuo veikėjo, kai vaikams tai dar sunku.

Kad mažieji, vaidindami panašius vaidmenis, nesigraužtų, padėkime jiems sukurti distanciją tarp to, kaip jie elgiasi, ir to, kas jie iš tikrųjų yra. Pavyzdžiui, pasiūlykime *vaikui, vaidinančiam vilką, eiti plačiai skečiant rankas, aukštai keliant kojas*. Tokios ryškiai stilizuotos, „išdidintos“ priemonės kelia ir būtiną baimės jausmą, ir kartu yra juokingos, neįtikimos. Tai ir sukuria estetiškumą, sąlygiškumą, neleidžiantį mažajam vaidintojui tapatintis su veikėju. Atsiriboti nuo neigiamų veikėjų poelgių visada padeda komiškas. Todėl *raganos* ar *lapės* daromos piktadarybės visada tebūna šiek tiek juokingos ir todėl silpnos, įveikiamos – tai padės išsaugoti šiuos veikėjus vaidinančių vaikų moralinį pranašumą, žmogiškąjį orumą.

Vaikų vaidinimuose turėtume vengti natūralistinių, tiesmukai gyvenimo realybę atkartojančių *riksmų, šauksmų, kitokių agresyvių ar pamaiviškų intonacijų, grubių žodžių*, nerodyti scenoje *žiaurių veiksmų*.

Vaikai, kaupdami vaidybinę patirtį, išmoksta kurti vis ryškesnį vaidmenį. Vienas pagrindinių vaidmens elementų yra aktyviau reiškiamos emocijos. Tačiau taip reikšti jos pradedamos ne iš karto, o pamažu. Ugdymo pradžioje vaikai nerodo ryškių emocijų, nes jų dėmesys sutelktas į veikėjo tikslo siekimą, veiksmų plėtojimą. Pavyzdžiui, *vaidindami peliukus, prirenka į maišelį įsivaizduojamų trupinėlių, vaidindami pumpurėlį, pakalbina saulutę, paprašo jos, kad grįžtų*.

Po 2-3 mėnesių vaikai įgyja gebėjimų lengvai rutulioti veiksmus, tai juos nebe taip vargina, todėl vaidindami jie jaučiasi laisvesni, o kartu ir emocionalesni. Tada emociniai vertinimai pasidaro ryškesni, geriau valdomi, ilgiau reiškiami. Ir tai tampa paties vaidinančio vaiko, o taip pat ir žiūrovų susidomėjimo objektu: *vaikas vaidindamas varliuką smalsiai apžiūrinėja įsivaizduojamą kelmą, patenkintas nukrečia į kibirėlį menamą vabzdį*. Po gerų 6-7 mėnesių vaidindami vaikai taip geba

valdyti emocijų raišką, kad gali išreikšti, kaip vertina, kokio požiūrio laikosi į patį vaidinamą veikėją, pavyzdžiui, kad *varliukai yra kiek išdykę, bet smalsūs ir draugiški*.

Tačiau ne visi vaikai pasiekia tokios ryškios emocijų raiškos, kuri liudytų sukurtą vaidmenį. Kai kada vaidybinę veiklą tinka tiesiogiai skirti bendravimo situacijų, elgesio ir emocijų raiškos modeliavimui. Vaikai neretai elgiasi fiziškai agresyviai ar vartoja piktus žodžius, atvirai rodo priešišumą. Mažieji nežino, ką daryti, kai supyksta, įsivelia į konfliktą ir pan.

Ugdyti emocijas ir adaptyvų emocinį elgesį palankios vaidybinės improvizacijos, kuriose reiki: *pasakyti „ne“, nesutikti* arba parodyti emocijų raiškos būdus, *susidraugaujant, pykstant, bijant, netgi tyčia mušantis ir pan.* Taip vaikai kaupia tinkamų išraiškos priemonių arsenalą, kuriuo gali pasinaudoti gyvenime, išvengdami nereikalingo grubumo, kitokių netinkamų, destruktivių elgesio būdų. Toliau pateikiame keletą tokių užduočių-pasakaičių.

„Sraigė“. Pasiūlome suvaidinti labai lėtas ir išmintingas sraigės, sugebančias atsispirti skubinimui. Keli vaikai „tampa“ sraigėmis ir atsitūpę, atsigulę ant pilvo ar eidami keturiomis bando judėti taip lėtai, kaip tik gali. O likusieji stovi greta ir kartoja: *„Sraige, sraige,/Sraige, sraige,/Tau vikriau judėti reikia“*. Vaikai, vaidinantys sraigės, lėtai ima šliaužti iki sutartos vietos.

„Labai labai... geras“. Su vaikais prisimename, kaip žmonės atrodo, kai yra linksmi, juokiasi, liūdi, pyksta. Kokios tada yra jų pozos? Kaip jie laiko rankas? Kokia jų veido išraiška? Pasiūlome vaikams suvaidinti „gyvaisiais paveikslais“ skirtingas emocijas, pavyzdžiui, *labai įširdęs ir... labai meilus; labai piktas ir... labai geras*. Bandome sumanyti, kas galėtų atsitikti, kad *labai piktas* veikėjas pasidarytų *geras*. Pavyzdžiui, *gerasis veikėjas* galėtų... *paglostyti, padovanoti šokoladą, nusišypsoti, pakutenti*. Sumanytas idėjas suvaidiname.

„Aš nemoku“. Ši užduotis moko išreikšti silpnumą išduodančius jausmus. *Atstriksėjo zuikutis su sviediniu ir dairosi: „Kas nori su manimi pažaisti?“*. *Meškiukas sako: „Aš noriu, bet nemoku“*. *Zuikutis sako: „Sėsk ant žemės ir ištiesk letenėles. Aš tau ridensiu, o tu gaudyk“*. *Meškiukas purto galvytę ir kojytėmis trepsena, rankytėmis mosikuoja: „Ne, ne! Aš bijau! Aš nemoku!“*. *Zuikutis atsisėdo, ištiesė kojas, žaidžia su kamuoliu ir laukia. Pagaliau meškiukas įsidrąsino. Prisiartinio prie zuikučio, atsisėdo, ištiesė kojytes. Ir tada abu ėmė žaisti: zuikutis ridena sviedinuką, o meškiukas sugauna. Šis sugavęs ridena zuikučiui. „Meškiuk, tu puikiai žaidi“, – sako zuikutis. „Ačiū“ – atsako meškiukas. Galop zuikutis sako: „Ar nori, meškiuk, aš tave dar kitą žaidimą žaisti išmokysiu!“*. *„Noriu!“ – atsako meškiukas. Ir abu išbėgo mokytis.*

„Ožiukai“. Užduotis skirta mokyti spręsti konfliktus. Vieną kartą per tiltelį ėjo du ožiukai. Priėjo tiltelio vidurį ir sustojo. Abu – nė iš vietos. Vienas sako: „Me-e, praleisk! Praleisk!“ . Antras sako: „Me-e, tu praleisk!“ . Vienas sako: „Mano rageliai aštrūs, bus tau bakst! bakst!“ ir purto galvytę su rageliais. O antras nenusileidžia: „Ir manò rageliai aštrūs, bakst!“ . Irgi purto galvytę su rageliais. Vienas sako: „Me-e, mano rageliai smarkūs, bus tau bumbt! bumbt!“ ir mosuoja mosuoja kumščiuokais. Antras kiek luktelėjo, sukaupe likusią drąsą ir ėmė sakyti: „Me-e, me-e, ir mano rageliai smarkūs smarkūs, bus tau didelis bumbt!“ . Ir kad mosuoja kumščiuokais, kad mosuoja. Nuvargo ožiuka

Susėdo ant tiltelio pailsėti. Žiūri – apačioje žuvytės plauko. „Žinai“, – sako vienas ožiukas – „Tu čia pasėdek, o aš bėgsiu ir atnešiu meškeres, pažvejosime“. Antras ožiukas sako: „Gerai“. Lūkuriuoja ožiukas, žuvytes vandenyje apžiūrinėja. Atnešė draugas meškeres, kibirėlį ir abu ėmė žvejoti. Žuvytė gerai kibo!

Ugdykime vaikų emocijas

Visi vaikai patiria tokias pat emocijas: vienodai verkia, šypsosi, tyrinėja save ir aplinką. Vaikų emocijų raidos seka irgi dažniausiai tokia pati. Vaikų emocijas suprasti ir interpretuoti nelengva, o ypač kūdikių, kurie dar negali pasakyti, ką jaučia: nerimą, džiaugsmą, susižavėjimą, baimę ar nuovargį... Net kai tėvai aiškiai gali matyti, kad vaikas liūdnas ar neramus, jiems sunku nuspėti kokia šių emocijų prigimtis ir kiek jos svarbios vaikui. Antrieji gyvenimo metai ypač svarbūs vaiko emocijų pasireiškimui, vaiko pasitikėjimo savimi ugdymui. Nuo to, kaip tėvai reaguos į vaiko emocijas, priklausys vaiko savęs, savo savybių, galimybių ir vietos tarp žmonių vertinimas.

Patarimai tėvams

- Emocijos reikalingos tam, kad pagal jų raišką ir intensyvumą galėtumėte pažinti vaiką ir vaikas pats išmokytų pažinti savo emocijas, jas išmokytų valdyti, kontroliuoti, išmokytų laukti, gerbti save ir kitus. Stebėkite savo vaiką ir pasireiškusias vaiko emocijas panaudokite kaip galimybę jį ko nors išmokyti. Labai svarbu vaiko emocijų neignoruoti, neištumti, bet pripažinti, kad galėtumėte jas kartu su vaiku įvardinti.
- Vaikų socialiniai įgūdžiai pradeda formotis jau antraisiais gyvenimo metais. Tam, kad vaikas įgytų daugiau socialinių įgūdžių, pavyzdžiui, dalytis žaislais, kai jis visai to nenori, arba laikytis žaidimo taisyklių, kurias sugalvojo kitas vaikas, reikia ne tik daug laiko ir pastangų, bet ir kūrybiškumo. Pasinaudokite žaidimo metodais, leiskite vaikui per žaidimus pažinti ir suprasti jį supančią aplinką, išmokykite laukti savo eilės, pažinti žaidimo taisykles, pagirkite, kad vaikas laikosi žaidimo taisyklių. Žodiniai metodai taip pat leidžia vaikui pažinti save ir kitus, suteikia galimybę ramiai ir atvirai išreikšti savo jausmus, todėl skirkite daugiau laiko pokalbiams su vaiku.
- Padėkite vaikui rasti konstruktyvių problemos sprendimo būdų, vaiko mokymą ir auklėjimą organizuokite taip, kad jis stiprintų pasitikėjimą savimi. Svarbiausia – padėti atsiskleisti vaiko gebėjimams ir talentams. Vaikus reikia skatinti problemas, iškilusius sunkumus spręsti patiems, pasinaudoti savo gebėjimais. Reikia padėti suprasti, kad jie stiprūs ir turi kuo didžiuotis. Jei vaikas sako: „Aš nemoku“, tai rodo, kad jis nepasitiki savo gebėjimais, nenori pabandyti, nes nesitiki, kad jam pavyks. Padrąsinkite savo vaiką. Padrąšinimas tai pozicija, kad „gal ne viskas pavyks, bet tu gali įveikti“. Kuo vyresnis vaikas, tuo sunkiau jam įkvėpti pasitikėjimą savimi. Todėl labai svarbu šią savybę ugdyti nuo pat mažumės.

- Augimo ir brendimo metais kiekvienas vaikas atranda atsakymą į klausimą „Kas aš esu?“. Vaikas susikuria savo portretą, remdamasis jo aplinkoje vyraujančiomis vertybėmis, iškeltomis idėjomis ir perspektyvomis. Kaip vaikas pristato save kitiems, tiek iš verbalinės, tiek iš kūno kalbos galima suprasti ar jam augant tėvai skatino jį, ar buvo trypiamas jo pasitikėjimas savimi. Todėl skatinkite vaiką visose situacijose, patarkite jam, bet nenuspręskite už vaiką, leiskite jam pasirinkti, išklauskite jį, o ne nuolat tildykite. Vaiko emocijų raidai labai svarbu, kad tėvai parodytų, jog normalu yra suklysti, pasimesti. Parodykite vaikui, kad kiekviena jo klaida – tai pamoka, iš kurios jis mokosi.

- Tėvų požiūris ir nuomonė ypač svarbūs ikimokykliniame amžiuje, nes tada vaikas pradeda vertinti save, suaugusiuosius ir kitus vaikus. Vaikas neturi būti nuolat lyginamas su kitais vaikais ir pagal tai spręsti apie savo vertę. Įvertinkite vaiko pastangas, net jei vaiko darbas nėra atliktas tobulai arba taip, kaip Jums norisi.

- Negatyvizmas, užsispyrimas, kaprizingumas, padidėjęs konfliktiškumas ir kitas būdingas amžiaus tarpinių krizėms negatyvus elgesys dar labiau sustiprėja, jeigu ignoruojate tokius vaiko bendravimo ir veiklos poreikius, ir priešingai, susilpnėja, kai vaikas tinkamai auklėjamas. Emocinio inteligentiškumo ugdymas prasideda namuose, todėl vaiko nevaldomos emocijos, neatitinkančios situacijos pirmiausia turi būti įveiktos konstruktyviai. Neleiskite vaikui būti „blogam“, taip pat nebandykite kuo nors „papirkti“ supykusio, agresyvaus vaiko. Kritikuokite konkrečius vaiko veiksmus, o ne vaiko asmenybę. Kiekvienas vaiko negatyvus elgesys turi savo tikslą, todėl išsiaiškine, dėl kokių priežasčių (dėmesio stokos, jėgos demonstravimo, keršto ir pan.) vaikas netinkamai reiškė savo emocijas, galėsite koreguoti vaiko elgesį.

- Tėvai, priešiški vaikams, atstumiantys juos, paprastai užaugina priešiškus kitiems vaikus. Vaikai, kuriuos tėvai nuolat kritikuoja, įžeidinėja ir nuolat jais nepatenkinti, įgyja nepasitenkinimo savimi jausmą. Niekada neapartinėkite savo vaikų jiems girdint telefonu ir akivaizdžiai su draugais ar artimaisiais. Nekabinkite vaikams etikečių: „žioplys“, „nemokša“, „tinginys“, tokie pasakymai ne tik menkina vaiko savigarbą, bet ir skatina vaiką elgtis taip pat su aplinkiniais.

- Parodykite vaikui, kad jis reikalingas ir mylimas, kad pasitikite juo, nuolat padrąsinkite vaiką. Pripažinkite vaiko autonomiškumą, jo asmenybės ypatybes ir vaiko teisę rinktis, ten, kur jis gali tai daryti, nepamiršdami savo norų ir tikslų.

- Jei vaikas jaučiasi reikalingas ir mylimas, bet per daug lepinamas, tai tokio vaiko elgesys ikimokykliniame amžiuje pradeda nebeatitikti socialiai priimtino elgesio normų: vaikas nesiskaito su aplinkiniais, elgiasi neatsižvelgdamas į aplinkinių norus, reikalavimus, keliamas pareigas. Tokiam vaikui kyla daug problemų bendraujant su kitais vaikais. Vaikas, kuris yra įpratęs, kad juo žavėtusi, girtų ir viską darytų pagal jį, kyla stiprios negatyvios emocijos, kai suaugusieji ar vaikai į

jį nebereaguoja. Atsiminkite, kuo vaikas labiau lepinamas, tuo labiau auga jo reikalavimai, o, jų neįvykdžius, vaikas reaguoja pykdamas, bardamasis ir liūdėdamas. Tokie vaikai sunkiai valdo savo emocijas, norus bei sunkiai priima kompromisus.

Jau senokai imta kalbėti apie tai, kad emocinis intelektas (EQ) yra labai svarbus, o gal ir svarbesnis už žmogaus intelektą (IQ), siekiant sėkmės gyvenime bei karjere. Gerus emocijus įgūdžius turintis asmenys atpažįsta savo jausmus, geba juos tinkamai valdyti, atsidūrę stresinėje situacijoje ne pyksta, bet ieško sprendimų, pasitiki savo intucija; yra nuoširdūs sau, žino savo plusus bei minusus, gana lengvai priima kritiką; yra linkę imtis visuomeniškų veiksmų – padėti, dalytis, yra geri klausytojai. Puikiai pažindami save jie gali jausti kitų žmonių emocijus poreikius. Sąrašą būtų galima ilginti. Ir atvirkščiai: žemo emocinio raštingumo asmenys dažnai būna užsisklendę savyje, turi vienokių ar kitokių bendravimo problemų, nuolat nerimauja, jaučiasi nelaimingi, lengvai pasiduoda kitų įtakai, greit susinervina, elgiasi negalvodami, yra labiau linkę nusikalsti, gali būti agresyvūs.

Taigi, ar užtenka išmokti puikiai rašyti, skaityti, skaičiuoti? Šiems dalykams mokymo programose skiriama daugiausiai dėmesio. Tuo tarpu tokie įgūdžiai, kaip emocijų atpažinimas ar jų valdymas yra tai, ko mes tikimės, kad vaikai išmoks natūraliai, savaime. Išmoksta, tačiau nebūtinai to, ko norėtumėte. Neretai ir patys suaugusieji sunkiai randa sprendimą, kaip įveikti keblias emocijas ar socialines situacijas. Pvz. Kaip padėti sau nusiraminti? Ką daryti, kai be galo liūdna? Ką daryti, jei niekas su tavim nedraugauja? Kaip tinkamai išreikšti savo pyktį? O, apskritai, ar galima pykti!?:) Paklauskite vaiko – tikriausiai jis Jums atsakys, kad negalima, negražu ir fu, kokio gėda..... Bet juk galima ir, pasak psichologų, netgi būtina. Tik supykus negalima muštis, skaudinti ir įžeidinėti kitų. Emocinį intelektą reikia ugdyti nuo pat mažumės – tai prevencinė priemonė. Juk lengviau užkirsti kelią galimoms problemoms, negu vėliau sukti galvą, ką daryti su pasekmėmis.

Ko gi vaikai turėtų mokytis?

Jausmų pamokėlių (nesvarbu, kaip jas pavadinsime) turinys vienaip ar kitaip turėtų būti susijęs su šių Emocinio intelekto sričių ugdymu:

1. Savimone – gebėjimu atpažinti ir įvardinti savo jausmus; atpažinti jausmų poveikį elgesiui; numatyti savo elgesio pasekmes.
2. Emocijų valdymu – gebėjimu kontroliuoti jausmus, žinojimu, kas slypi už jų (pvz., supykau, nes mane įskaudino).
3. Socialiniais įgūdžiais – gebėjimu susipažinti, susidraugauti, bendradarbiauti, palaikyti gražius santykius.
4. Empatija - gebėjimu įsijausti į kito būseną, suprasti kito jausmus, atsižvelgti į juos.
5. Motyvacija – poreikiu, noru siekti sėkmės, gebėjimu save motyvuoti.

Visos šios sritys yra tarpusavyje susijusios, todėl, skiriant dėmesį vienam gebėjimui, kartu bus ugdomas ir kitas.

Kaip vaikus mokyti apie jausmus?

Priemonės gali būti pačios įvairiausios...Svarbiausia, kad vaikui būtų įdomu. Būtent todėl jausmų pamokėlių metu stengiuosi, kad vaikai mokytųsi žaisdami. Kartu mes spėliojame jausmus iš paveikslėlių, nuotraukų. Fotografuojamės ir aptariame veido išraišką. Dažnai pasitelkiame į pagalbą žaislus –žaislai „pasakoja“ apie jiems kilusias problemas, kaip jas sprendė. Po to vaikai patys pabando tokias situacijas sumodeliuoti ir jas išspręsti panašiu būdu.

Mėgstame skaityti pasakas. „Drąsioji Pupulė“ mus išmokė, kad drąsus yra ne tas, kuris nieko nebijo, bet tas, kuris prisipažįsta, kad bijo ir bando savo baimes įveikti. Vaikai pasaką gali kurti ir patys – svarbu tik klausimais juos nukreipti tinkama linkme (pvz.: Kaip be ginklių princas gautų kovoti su slibinu? Kaip princui įveikti savo baimę prieš slibiną? Kaip jis galėtų atsidėkoti savo pagalbininkams?). Kartais žaidžiame komandinius žaidimus, tarkim „Įpūsk kamuoliuką į duobutę“. Tokių žaidimų metu vaikai dažnai susiginčija –nereikia išsigąsti. Tai puiki proga mokytis spręsti konfliktus čia ir dabar ir prisiminti bendravimo taisykles: mes dalijamės; mes reiškiame savo nuomonę tvirtai, bet ramiai; ne visada gali būti pirmas; pagalvok, kaip šiuo metu jaučiasi tavo draugas...

Jeigu vaikams sunku susikaupti, jiems nesinori kalbėti ar klausytis, siūlau jiems piešti savo jausmus, spalvinti jau nupieštus veidelius, juos kirpti, klijuoti; Vaikams laaaabai patinka išsipiešti savo veidelius ir įsikūnyti į pasakos personažus. Šiuo tikslu jausmų pamokėlėse galima labai smagiai panaudoti ir jausmų veidelius. Žaisdami jausmų veideliais vaikai aiškiau supranta, kuris kokį jausmą vaizduoja. Vaikai mėgsta užsidėti juos ant rakytės ir įsijausti į kokį nors vaidmenį – juk vaidina ir kalba veideliai, ne jie! Taip drąsiau ir saugiau.

LITERATŪRA

1. Dr. Lawrence'as E. Shapiro "Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą", 2008m;
2. Klinikinių tyrimų programos „Aš galiu išspręsti problemą“; (Brouillette, 2010).
3. Levy (1997), „Teatras – jausmo mokykla“;
4. Rima Karalienė “Elgesio ir emocijų sutrikimų turinčių vaikų ugdymo modelis pradinėje mokykloje. Magistro baigiamasis darbas ;
5. Renata Garckija , Rasa Pilkauskaitė-Valickienė Mykolo Romerio universitetas;
6. Klaus W. Woffmann, Bernd Roggenwaller „Programa EQ. Emocinį intelektą ugdantys žaidimai“, 2005 m.