

„Vecāku kluba” pasākums izglītojamo vecākiem

“Emocionālā intelekta ietekme uz dzīves spēku”.

Pirms rudens brīvdienām notika kārtējā nodarbība “Vecāku klubā” Nodarbības tēma bija izsūtīta e- klasē katram vecākam.

Skolas psiholoģe O. Karkina pastāstīja vecākiem par to ka, pēdējā laikā nākas veltīt skolēnu emocionāla rakstura problēmām. Šodien mēs parunāsim par emocionālo intelektu.

Kas ir emocionālais intelekts?

Emocionālais intelekts (emotional intelligence, EQ) – spēja noteikt, izmantot, saprast un pārvaldīt savas emocijas pozitīvā noskaņojumā, pārvarot stresu, grūtības un risinot konfliktus. Kā arī šī spēja ļauj izprast citu cilvēku emocionālo stāvokli.

Emocionālo intelektu var uzlabot jebkurā dzīves periodā.

Emocionālo intelektu veido piecas daļas:

Pašizziņa. Jūs atzīstat savas emocijas un saprotat, kā tās ietekmē jūsu uzvedību. Jūs zināt savas stiprās un vājās puses.

Paškontrolē. Jūs spējat kontrolēt impulsīvās jūtas, pārvaldīt emocijas attiecībās, pārņemt iniciatīvu savās rokās, adaptēties situācijās.

Empātija. Jūs zināt, kā attīstīt un uzturēt labas attiecības ar cilvēkiem.

Motivācija. Jūs varat iedomāties savu mērķi un labi apzināties katru nākamo soli sava sapņa sasniegšanai.

Sociālās prasmes. Jūs spējat saprast cilvēku emocijas, vajadzības un problēmas. Protat tulkot verbālos signālus, komforta justies sabiedrībā, noteikt cilvēka statusu grupā vai organizācijā, risināt konfliktus komandā.

Vecākiem bija doti jautājumi, pēc kuriem viņi spēj novērtēt savu emocionālo intelektu līmeni.

- Es vienmēr varu nosaukt emociju, kuru jūtu šobrīd.
- Es zinu, kura emocija palīdz vai traucē man pie konkrētas darbības veikšanas.
- Es māku savas emocijas izmantot – gan “pozitīvās”, gan “negatīvās”.
- Es māku pārvaldīt tās emocijas, kas man traucē konkrēta darba izpildei.
- Es māku motivēt sevi un arī citus paveikt kādu konkrētu darbu.
- Es zinu, kur var novest, kāda konkrēta emocija un kādas var būt sekas.
- Es vienmēr zinu, ko jūt cits cilvēks, un ņemu to vērā.
- Es vienmēr ņemu vērā citu cilvēku emocijas, plānojot darbus un veicot prognozes.

Ja atbilde ir “JĀ” uz visiem jautājumiem, apsveicam jūs! Visdrīzāk jums ir labi attīstīts emocionālais intelekts, kas palīdz jums dzīvot saskaņā ar sevi, būt efektīvā gan individuālā

darbā, gan saskarsmē ar citiem cilvēkiem, un ļoti elastīgam attiecībā uz ārējās vides straujām izmaiņām.

Brīvdienās skolēnam būs daudz laika un otrs skolas psihologs Viktorija Bogdanova turpināja runāt ar vecākiem par emocionālo intelektu un iespējam kā to attīstīt. Attīstīts emocionālais intelekts dot bērnam ērtu socializāciju, ietekme pozitīvi uz bērna vispārējo labklājību, ietekme uz dzīves labklājību, palīdz gūt savstarpēju sapratni ar tuviniekiem.

Vecākiem, kuri vēlas attīstīt EI bērnam, ir neliels ieteikumu saraksts, kas palīdzēs sasniegt vēlamu efektu. Ir ļoti svarīgi ievērot vismaz lielāko daļu no tiem, jo to mērķis ir palielināt efektivitāti, kā arī radīt labvēlīgu vidi mājās.

✓ *Ir svarīgi iemācīt bērnam nosaukt savas jūtas un tās izteikt, jo bērns bieži vien pats nespēj noteikt, kas viņu moka, un to izteikt.* Bet mūsu valodā ir desmitiem vārdu, kas apzīmē dažādas emociju nokrāsas! Daiļliteratūras lasīšana var palīdzēt jūsu bērnam iepazīt šo bagāto pasauli. Ieteicams mājās turēt vārdnīcu vai emocionālo stāvokļu sarakstu, uz kuru varat atsaukties, aprakstot savas pašsajūtas un palīdzot bērnam izpausties: "Tu nenāci pie draugiem rotaļu laukumā, jo biji kautrīgs."

✓ *Ir nepieciešams pievērst bērnu uzmanību veidiem, kā viņi var atpazīt citu emocijas: sejas izteiksmes, intonāciju, žestus, uzvedību.* Saprotot, ko jūt sarunu biedrs vai spēles partneris, bērns spēs adekvāti reaģēt uz situāciju. Ir daudzas spēles, kuru mērķis ir attīstīt spēju atpazīt jūtas, piemēram, pantomīmas spēles vai loto, kur kartītēs ir attēlotas konkrētas situācijas, kuras jums un jūsu bērnam ir jānosaka ar pareizām kartītēm ar emociju vārdiem.

✓ *Sazinoties ar bērnu, nav jābaidās izrādīt un izrunāt savas jūtas, dalīties dzīves situācijās, lai arī ne gluži pievilcīgās:* "Zini, es arī savam priekšniekam meloju, ka darbu jau esmu paveikusi, un tagad man ļoti kauns. Tāpēc es domāju, ko man tagad darīt?" Runājiet ar bērnu, īpaši, ja neesat apmierināts ar viņa uzvedību. Jūsu es-zīņa ("Man ir tik skumji, kad redzu izkaisītās rotaļlietas") bērna dvēselē atbalsosies ātrāk nekā kritika vai aizrādījums.

✓ *Kad bērns sāk paust savas jūtas, ir svarīgi viņam to palīdzēt. Mēģiniet izrādīt bērnam savu uzmanību (skatieties viņam acīs, apsēdieties, lai būtu viņa līmenī), izrunājiet dzirdēto apstiprinoši.* "Vanija man atņēma pildspalvu!" - "Tu esi sarūgtināts un aizvainots uz Vaņu un nevēlējies ar viņu draudzēties."

✓ Bērnam mijiedarbība ar dažādiem cilvēkiem dažādos apstākļos sniedz temperamenta veidu un jūtu izpausmes veidu iepazīšanas pieredzi. *Veicināt bērna kolektīvās spēles ar dažāda vecuma bērniem, iepazīstināt ar galda spēlēm, organizēt iespēju atrasties dažādos apstākļos un gūt jaunu pieredzi (piemēram, braukt ar viņu ne tikai ar auto, bet arī ar autobusu, vilcienu).*

✓ *Pieņemiet bērnu tieši tādu, kāds viņš ir.* Jums ir jābūt pozitīvam par visām sava bērna iezīmēm un nekādā gadījumā nedrīkst būt negatīva attiecībā uz kādu no tām. Parādiet visas savas jūtas, neslēpiet emocijas. Bērnam ir precīzi jāsaprot, ko jūt viņa vecāki. Tas palīdzēs ne tikai radīt labu atmosfēru ģimenē, bet arī attīstīt EI. Pārrunājiet visus strīdus. Ir kopīgi jāpārrunā radušās problēmas, jāmēģina rast to risinājumu. Ja iespējams, kompromisa meklējumi jāuztic bērnam.

✓ *Māciet bērnam aprakstīt jūtas.* Vecākiem regulāri jālūdz bērnam runāt tieši par to, kā viņš jūtas. Asociācijas var būt labs palīgs.

✓ *Runājiet par saviem trūkumiem.* Ir svarīgi bērnam pateikt, ka pasaulē nav ideālu cilvēku. Bet jūs nevarat minēt tās trūkumus, jo, tam var būt pretējs efekts.

✓ *Esiet optimistisks par apkārtējo pasauli.* Vecāku uzdevums ir bērnam iemācīties patstāvīgi atrast gaišo pusi pat vissliktākajos notikumos. Ir svarīgi viņam to parādīt ar piemēru.

✓ *Parādiet mērķa izjūtu.* Tāpat kā iepriekšējā gadījumā, pieaugušajiem vajadzētu parādīt visu bērnam, izmantojot sevi kā piemēru. Mērķtiecību vislabāk ieaudzināt īsi pirms pirmā skolas apmeklējuma.

✓ *Būt patiesam.* Jums vienmēr bērnam ir jāsaka viss tieši tā, kā tas ir. Atklātība ir ļoti svarīga attiecībām un palīdzēs mazulim sākt uztvert pasauli nedaudz savādāk. Neslēpiet pat sliktu informāciju.

✓ *Kontrolējiet laika pavadīšanu.* Vecākiem jāraugās, lai bērns pārāk daudz laika neveltām bezjēdzīgām izklaidēm, no kurām varētu uzņemties dusmas, kā arī, lai viņš ikdienā pietiekami izgulētos.

✓ *Veicināt sociālo mijiedarbību.* Jāveicina bērna vēlme komunicēt ar vienaudžiem, jānodrošina viņam šāda iespēja, kā arī regulāri jāorganizē ģimenes brīvdienas, kas saistītas ar komunikāciju.

Ir daudzi veidi, kā uzlabot bērna EI. Vairums no tām daudziem ir diezgan pazīstamas lietas, taču tām nepieciešama īpaša pieeja, kas ļaus tās īpaši virzīt uz attīstību. Nebūs grūti īstenot kādu no iepriekšminētajām metodēm.

- **Mākslas terapijas** izmantošana EI uzlabošanai ļauj sasniegt labus rezultātus īsā laika periodā. Ieteicams dot bērniem tiesības izvēlēties, kur tieši viņi vēlas doties. Mākslas zīmēšana, dejas vai mūzika ir labākās iespējas jebkuram bērnam. Ir svarīgi nodrošināt, lai bērnam būtu iespēja regulāri iesaistīties šādā terapijā. Tajā pašā laikā jums ir jāpārlicinās, ka viņš nav noguris no izvēlēta darbības veida. Atteikšanās no atkārtota nodarbību apmeklējuma gadījumā ir vērts ļaut izvēlēties citu apmācību veidu. Šis aktivitātes veids pieder pie mākslas terapijas, taču ir pelnījis īpašu pieminēšanu, jo, ir ļoti efektīvs zīdaiņiem. Metodes būtība slēpjas tajā, ka pasakas ļauj iemācīties patstāvīgi atpazīt varoņu emocijas.

- **Pasaku terapija.** Vecākiem katru dienu jālasa interesantas grāmatas maziem bērniem. Un pamatskolas vai pat vidusskolas skolēni to var izdarīt paši, un lasīšanai nav īpašu nosacījumu - jums vienkārši jāiepazīstas ar izvēlēto darbu. Pareiza grāmatas izvēle labvēlīgi ietekmēs garīgās spējas, kas ir ne mazāk svarīgi. Palasiet bērnam pasakas, kurās ir lasāma pozitīva pieredze saistībā ar jaunu kolektīva locekli. Piemēram, pasakas ar zvēru iepazīšanos. Var izspēlēt pēc tam nelielas ainiņas ar rotaļlietu palīdzību. Lai rotaļu zaķītis ierodas jaunā mežmalā un iepazīstas ar ezīti un vilku. Kā viņi uzvedīsies, ko darīs, ko būs interesanti vienam par otru uzzināt? Katrs no viņiem jutīsies citādāk. Kas šīs būs par emocijām? Ir bērni, kam palīdz kādas nelielas rotaļlietas ņemšana līdzī - uz bērnudārzu, vai skolas somā. Attiecīgi, dienas noslēgumā bērnam var pajautāt, kā šī rotaļlieta bērnudārzā, skolā uzvedusies, kas viņai tur patīcis, ko šī lietiņa jaunajos apstākļos atklājusi, uzzinājusi, izbaudījusi?

- **Fiziskā aktivitāte.** Fiziski attīstītam cilvēkam ir lielas iespējas iegūt augstu intelekta līmeni. Tas saistīts ar to, ka sportojot pastiprinās smadzeņu darbība, normalizējas asinsrite, uzlabojas vielmaiņa, paaugstinās pašapziņa. Pat pamatskolas skolēni var iegūt šādu efektu no jebkuras fiziskās sagatavotības, taču viņu vecumā jums rūpīgi jākontrolē slodze. Ieteicams sākt ar rīta vingrošanu, rūdījumu un garām pastaigām. Vēlāk būs iespējams pāriet uz grūtākiem sporta veidiem, pamatojoties uz bērna vēlmēm. Vislielāko efektu dos disciplīnas, kas saistītas ar komandas spēli.

- **Tvaika "nolaišanas" metode.** Pāreja no vienām emocijām uz citām. Bērnam skolā var būt grūti. Ilgstoši pārdzīvojumi, negatīvas emocijas var radīt arī neierastu uzvedību mājās. Nerādiet bērnu, ja viņš sāk skaļi kliegt, sist ar kājām pret zemi, tas viss viņam var palīdzēt tikt galā ar stresu. Ļaujiet bērnam iedomāties, ka viņš ir tējkanna, no kuras ārā nāk tvaiks. Viņam ir jāaiztur elpa, tad stipri jāizpūš gaiss un tad, gluži kā izslēgtai tējkannai, jānomierinās. Bērnam, paralēli šai spēlei, var ieteikt būt aktīvam dažādos veidos: skrieniet, metiet bumbu, sarīkojiet spilvenu kaujas.

- **Uzzīmē bailes.** Tas ir lielisks veids, kā vingrināties emociju paušanas mākslā. Palūdziet bērnam savas bailes uzzīmēt! Kādas tās ir? Zilas un lielas? Vai tās līdzinās mākonim? Varbūt tām ir mutīte, aciņas un deguntiņš? Un tad kopīgi apskatiet savu zīmējumu! Ir bail? Salīdziniet zīmējuma izmēru ar bērna izmēru kopā! Pastāstiet bērnam - "Redzi, bailes ir mazākas par tevi! Tu esi tāds liels un stiprs, un tu vari viegli tikt ar to galā! Liec zīmējumu uz grīdas savā priekšā un kārtīgi izlēkājies pa to! Malacis, tu savas bailes samīdīji! Tagad saplēšīsim bailu zīmējumu mazos gabaliņos!". Pēc tam atliek visu rūpīgi savākt un izmest.

- **Dziļa ieelpa.** Bērnam jāzina, ka savas reakcijas viņš var kontrolēt vienkāršā veidā, arī izmantojot dziļu ieelpu. Palūdziet bērnam šo tehniku apgūt: kopā lēnām ievilciet gaisu caur degunu, paceliet rokas augšā, un izpūstiet gaisu pa muti, lēnām rokas nolaižot.

Koncentrēšanās uz elpošanu ļaus ātri nomierināties. Kad ķermenis un smadzenes strādā kopā, mēs spējam koncentrēties uz noteiktu priekšmetu vai domām. Spējam domāt - skaidrāk.

- **Emociju dienasgrāmata.** Var piedāvāt ierīkot savu emociju dienasgrāmatu. Lai bērns zīmē katru savu dienu - kādu notikumu, pārdzīvojumu, noskaņojumu.. Analizējot dienasgrāmata jārunājas ar bērnu, jāapspriež tas, ko viņš katru dienu piedzīvojis - gan labās, gan ne tik labās lietas. Redzēsiet, sāksiet viens otru labāk saprast.

Runājot ar bērnu, bet - centīties saprast dažas svarīgākās lietas:

- Ar kādām emocijām bērns saskaras?
- Kas šīs emocijas izraisa?
- Ja emocijas ir patīkamas un noderīgas, kādā veidā pie tādām var tikt vēl?
- Ja emocijas ir nepatīkamas, nevēlamas, kā novērst to rašanās cēloni?

Emocionālā intelekta attīstība nav modes lieta, tas ir reāls instruments, kas darbojas, palīdzot bērnam rotaļu veidā apgūt daudz svarīgu lietu. Apzināts darbs ar emocijām ļauj bērniem apgūt iemaņas, kas noderēs visas dzīves garumā.