

KAD VAIKAS AUGTŲ EMOCIŠKAI STABILUS



Vis dažniau kalbama apie tai, kad ne tik geri mokslo pasiekimai lemia žmogaus sėkmę gyvenime. Todėl labai svarbu nuo vaikystės lavinti socialinį ir emocinį intelektą – savimonę, savitvardą, mokėjimą atsakingai priimti sprendimus ir palaikyti santykius su kitais žmonėmis.

Aukštą emocinį intelektą turintis žmogus geba spręsti problemas, susitvarkyti su emocijomis, nesugadinti santykių, moka rasti tinkamus sprendimus ar net tarpininkauti kitų konfliktuose.

Žinoma, visi patiriame labai daug įvairių emocijų, tačiau svarbiausia – kaip jas suvaldome. Be konfliktų turbūt niekam nepavyksta išgyventi, tačiau pagrindinis klausimas: kas po to? Kaip žmogus supranta priežastis ir kokį sprendimo būdą pasirenka.

Vaiko, kaip ir suaugusiojo, emociniam intelektui įtaką daro visa jį supanti aplinka.

Psichologai pripažįsta, kad mūsų visuomenė tiek žiniasklaidoje, tiek politikoje, tiek kitur demonstruoja, deja, gana žemą emocinę ir socialinę išmintį. Mokykloje taip pat dažnai neskiriama pakankamai dėmesio emociniam intelektui ugdyti, nes jis įprastai priskiriamas pačiai asmenybei – arba jį turi, arba ne.

Taigi, šiais laikais išauginti emociškai stabilų vaiką – tikrai nelengva. Tačiau nėra neįmanoma.

Pagrindinis dalykas – tiesiog rasti laiko kalbėtis su savo vaiku, paklausti, kaip jam sekasi ir kodėl sekasi taip ar kitaip, išklausti. Būtina domėtis ir vaiko draugais, mokykla.

Labai svarbu nepamiršti susitarimų – ne nuobaudų ar barimo, bet susitarimų. Kiekvienoje situacijoje derėtų susitarti su vaiku ir įvardinti, kokios vieno ar kito dalyko pasekmės, ir leisti jam rinktis. Ir, be abejo, tesėti duotą žodį.

Ir dar.

Atsigręžkime į save: ar tarpusavio santykiai yra stiprioji mūsų šeimos pusė? Ar mums netrūksta kantrybės, mokėjimo suprasti, kaip jaučiasi kitas, kai atsiduriame nepalankiose situacijose, ar tvardomės ir stengiamės negriauti santykių?

Tėtis su mama gali susipykti ar būti skirtingų nuomonių, bet svarbiausia, kaip patys tai išsprendžia: ar susitaiko, ar atsiprašo vienas kito ir, svarbiausia, ar paaiškina vaikui, kas ir kodėl nutiko, ar atsiprašo jo dėl tų neigiamų emocijų?

Vaikai dažniausiai mato, girdi, jaučia ir žino daugiau, negu mums atrodo!

Sėkmės Jums kuriant šiltus santykius savo šeimoje.