



APIE SOCIALINIŲ EMOCINIŲ UGDYMĄ

Socialinis emocinis ugdymas – sėkmės gyvenime pagrindas, darantis teigiamą ir labai svarbią įtaką vaikų psichikos sveikatai.

Socialinių emocinių kompetencijų ugdymas yra procesas, kuris apima žinių, nuostatų ir įsitikinimų, susijusių su penkiomis pagrindinėmis kompetencijomis, formavimą ir ugdymą, jame dalyvauja tiek vaikai, tiek suaugusieji:

- ♥ **Savimonė** – geras savo emocijų ir vertybių, kurios tarnautų atsparumui ir gebėjimui save apriboti, žinojimas: tikslus savęs suvokimas, atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių, aktyvus veikimas, dvasingumas, savo emocijų identifikavimas ir atpažinimas.
- ♥ **Atsakingas sprendimų priėmimas** – moralūs ir konstruktyvūs sprendimai, susiję su asmeniniu ir socialiniu elgesiu: problemos identifikavimas, situacijos analizė, problemos sprendimas, veiksmas, įvertinimas, asmeninė, socialinė moralinė atsakomybė.
- ♥ **Tarpusavio santykiai** – pozityvių santykių formavimas, darbas komandoje, veiksmingas konfliktų sprendimas: komunikavimas, socialinis įsitraukimas, santykių kūrimas, darbas bendradarbiaujant, derybiniai gebėjimai, atsakymo gebėjimai, konfliktų valdymas, gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti.
- ♥ **Socialinis sąmoningumas** – supratimas ir empatiškumas kitų atžvilgiu: sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, socialinės įvairovės pripažinimas, atsakomybė už kitus.
- ♥ **Savitvarda** – emocijų ir elgesio valdymas siekiant savo tikslų: impulsyvumo kontrolė, streso valdymas, motyvacija ir disciplina, tikslų nusistatymas, organizaciniai gebėjimai.

D. Goleman (2003) teigimu **šeima** yra pirmoji socialinio emocinio ugdymo mokykla: bendraudami su artimiausiais žmonėmis, vaikai mokosi suvokti savo pačių jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kiti, taip pat suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Todėl artimiausi vaikui suaugusieji - tėvai, mokytojai vaidina svarbiausią vaidmenį vaiko socialinių emocinių kompetencijų ugdyme.

Kaip tėvai gali prisidėti prie socialinių emocinių kompetencijų ugdymo:

- ♥ Stenkitės garsiai, vaikams girdint įvardinti savo ir aplinkinių emocijas bei galimas jų priežastis. Vaikai turi girdėti ir matyti, kaip emocijas reiškia tėvai. Pvz.: *man liūdna, kai nežinau kodėl tu verki; kaip gera man tave matyti; jis turbūt labai supyko, nes draugas nugriovė jo pastatytą bokštą ir pan.*
- ♥ Rodykite vaikams ką daryti su kylančiomis emocijomis ir kaip jas kontroliuoti. Pvz.: *kai mama labai pavargusi gali eiti ramiai paskaityti knygą, vaikas supras, kad vienas iš būdų nuovargiui mažinti – knygos skaitymas; stipriai supykus, suirzus pridėkime jį einame ramiai pabūti savo kambaryje ir nuleisti garą; jums liūdna einate išsiverkti, pasiguosti, paprašyti apkabinimo ir pan.*
- ♥ Neužgniauškite vaikams kylančių emocijų. Žodžiai *neverk*, kai vaikui liūdna, *nebijok*, kai vaikui baisu, *nerėk*, kai jausmai veržiasi, yra absoliučiai netikslingi. Mes turime suprasti vaiką, kad ir kaip jis jaustųsi, ir padėti emocijas ištransliuoti tinkamais būdais.
- ♥ Leiskite vaikams išgyventi visus jausmus ir tuos, kurie apima susidūrus su nesėkme (*pralaimėjo žaidimą, draugas nepakvietė į gimtadienį*). Liūdėti normalu, juk ne visada viskas gyvenime sekasi. Nereikia pulti vaiko guosti ar juo labiau žadėti kompensacijų (*aš tau nupirksiu kokį žaislą, važiuojam suvalgyti picos*), geriau išgyvenkite tą negerumą kartu su vaiku: *aš suprantu, kad tau liūdna, eikš, apkabinsiu.*
- ♥ Padėkite vaikams išgryninti tikrąją emociją. Mes galime nepritarti vaiko jausmams, bet turime juos pripažinti. Vaikas supykęs šaukia: *aš nekenčiu tavęs*. Neatsakykit tuo pačiu, o padėkite vaikui

suprasti, *man atrodo, kad tu pyksti ant manęs, nes neleidžiu tau žiūrėti dar vieno filmuko, tačiau tokios taisyklės, galėsi pažiūrėti rytoj.*

- ♥ Ugdykite empatiją, gebėjimą pažinti ir suprasti kitus. Empatiški vaikai yra ne tokie impulsyvūs, jie linkę elgtis labiau apgalvotai ir mažiau pasiduoda užplūdusioms emocijoms. Parodykite vaikams kas yra pagalba kitiems. Pvz.: *kartu aukokite maisto bankui; nenaudojamos žaislus kartu sukraukite ir atiduokite vaikams, kurių jiems trūksta; visada priimkite vaiko pagalbą, net tada, kai jums dėl to bus dvigubai daugiau darbo.*
- ♥ Dažniau pastebėkite teigiamą vaikų elgesį, paskatinkite ir pagirkite, užuot koncentravęsi į neigiamus dalykus. Kartais vaikai elgiasi netinkamai vien tik tam, kad gautų dėmesio. Paskatinimai padeda su vaikais kurti bendrystės ryšį, juk daug maloniau bendrauti, kai jauti palaikymą, o ne nuolatinį kritikavimą. Nuolat kritikuojami, peikiami vaikai susiduria su žema saviverte.
- ♥ Skatinkite pozityvų požiūrį į gyvenimą. Dažniau atkreipkite dėmesį gerus, gražius, pozityvius dalykus, nors mūsų smegenys linkusios pirma pastebėti negatyvius dalykus.
- ♥ Leiskite vaikams klysti. Vaikai turi žinoti, kad klysti yra visiškai normalu, nes klaida – galimybė kitą kartą būti sėkmingesniams. Ji – lyg tiltas vedantis į geresnę ateitį. Nesistenkite užtikrinti, kad vaikai visur ir visada patirtų tik sėkmes.
- ♥ Žaiskite ir daug kalbėkitės su vaikais. Vaikams žaidžiant išsiskiria laimės hormonų, jie jaučia džiaugsmą, pasitenkinimą ir visas kitas geras emocijas, o tai padeda sėkmingiau ugdytis.
- ♥ Skatinkite vaikus būti socialiai atsakingais asmenimis. Pvz.: *numetė popierėlį ant žemės, ramiai pasakykime, kad socialiai atsakingas žmogus pakeltų ir išmestų į šiukšlių dėžę, užleistų autobuse vietą vyresniam žmogui ir pan.*
- ♥ Nelyginkite savo vaikų su kitais. Mūsų lūkesčiai vaikams turi būti pasverti atsižvelgiant į amžių ir gabumus. Galbūt jūsų akimis kiti yra gabesni, talentingesni, tačiau atraskite savo vaiko stipriąsias savybes, apie jas kalbėkite, skatinkite. Auginkite vaikų savivertę.
- ♥ Nustatykite aiškias ribas ir taisykles. Tai padeda ugdyti vaikų savikontrolę.
- ♥ Susidūrus su problema, skatinkite vaiką surasti kuo daugiau būdų jei išspręsti. Pvz.: *jei vaikai nepasidalina žaislais, ieškokite kartu būdų ką galima padaryti (galima pasiūlyti kitų žaislų, galima žaisti kartu, vienas gali palaukti ir pan.).*
- ♥ Skiepinkite gerumą, pagarbą, atjautą. Mažiau skųskitės ir daugiau dėkokite.
- ♥ Atminkime, tik pagarba ugdo pagarbą, atsakomybė – atsakomybę, savitvarda - savitvardą ir pan...

Vaikai mus stebi. Mes esame paveikliausi jų mokytojai.

Literatūra ir interneto puslapiai:

1. Bortkevičienė J. (2017) Atsakinga tėvystė. Kaunas: Obuolys
2. Goleman D. (2003) Emocinis intelektas EQ. Vilnius: Presvika
3. Landsbergienė A. (2019) Pradinukų abėcėlė. Vilnius: Dvi tylos
4. Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo gali mums padėti? (2009) Švietimo problemos analizė Nr. 10(38).
5. Wojcicki E. (2019) Kaip užauginti žmones, kuriems sekasi. Vilnius: Baltos lankos
6. <https://www.seuinstitutus.lt>