

Socialinių įgūdžių mokymas

Mokant vaiką socialinių įgūdžių patariama:

1. Rodyti jam empatiją.

Labai svarbu patiems ugdytojams lavinti emocinį intelektą: išmokti kontroliuoti savo emocijas, išsiugdyti empatiją kitiems, išmokti išreikšti savo poreikius ir jausmus neužsipuolant kitų.

Empatiją galima lavinti tik su empatija, t.y. kai rodome vaikui empatiją, o ne tik iš jo reikalaujame empatijos. Vaikai, į kurių jausmus suaugusieji reaguoja empatiškai, anksčiau išsiugdo empatiją kitiems, o tyrimai parodė, kad empatija kitiems yra kertinis sėkmingų tarpasmeninių santykių akmuo.

2. Likti šalia vaiko žaidimų aikštelėje ar smėlio dėžėje.

Dauguma vaikų muša kitus vaikus, nes jiems kyla daug emocijų ir jie nežino, kaip jas išreikšti. Būnant šalia vaiko galima pasakyti: „Taip, Domas paėmė tavo kibirėlį... ar tau patinka? Ne? Gali pasakyti „Mano kibirėlis!“ Kai vaikas žino, kad suaugęs yra šalia ir prireikus gali įsikišti, jis neįpras muštis.

3. Neversti ikimokyklinio amžiaus vaikų dalintis „čia ir dabar“.

Kai vaikas yra verčiamas dalintis, dalinimosi įgūdžiai vėluoja. Prieš dalinantis su kitais, vaikui reikia saugiai jaustis su savo nuosavybe. Verčiau įvesti taisyklę žaisti paeiliui. „Dabar Sofijos eilė žaisti su kibirėliu. Po to ateis tavo eilė. Padėsiu tau palaukti.“

4. Leisti vaikui pačiam nuspręsti, kiek trunka jo eilė.

Visas vadovavimas, kada kas turi su kuo žaisti, neturėtų eiti tik iš ugdytojo. Leiskime vaikui pačiam nuspręsti, kiek trunka jo eilė. Tikėkite vaiko prigimtiniu dosnumu. Jei vaikas manys, kad suaugęs žmogus atims iš jo daiktą tada, kai praeis numatytas laikas pagal suaugusiojo įsivaizdavimą, gresia tikimybė, kad jis įpras atiminėti, nes tai tik sustiprina savininkiškumo jausmą. O jei vaikas daiktą galės turėti tiek, kiek jis pats nori, jis galės juo visiškai mėgautis ir po to grąžinti jį atvira širdimi. Jei tas pats vaikas kaskart ima tą patį žaislą, galima nupirkti dar vieną tokį pat žaislą (jei jau jis taip visiems patinka) arba sudaryti sąlygas vaikams žaisti paeiliui.

5. Padėti vaikui laukti.

Padėkime vaikui laukti, sakydami „tu turi daug vidinės jėgos išlaukti“. Jei belaukiant savo eilės žaisti vaiką ištiko isterijos priepuolis, tai parodo, kad jo viduje prisikaupė per daug jausmų ir jis pasinaudojo patogia proga juos išlieti. Sukurkite jausmų iškrovai saugią aplinką. Vaikams savininkiškumo jausmas dažniausiai sustiprėja tada, kai jie stengiasi išsaugoti savo trapią pusiausvyrą – kaip ir suaugusiesiems!

Patariama išreikšti empatiją: „Tau sunku laukti... Norėtum jau dabar žaisti su kibirėliu...“ ir laikyti vaiką apkabinus, kol jis verkia. Geranoriškai apkabinkite, palaikykite net isterijon puolusį vaiką savo glėbyje, be jokių moralų, tik kartojant „pas mane saugu tau pykti, liūdėti“.

Išliejęs susikaupusias emocijas vaikas greičiausiai pamirš dėl ko verkė ir toliau laimingai žais.

6. Įsikišti tik tuomet, jei vaikas nuolat griebia daiktus kitiems iš rankų.

Stebėkite vaikus, bet netaikykite hyper globos. Kartais kai vaikas išgriebia žaislą iš rankų, kitam vaikui tai nelabai rūpi. Todėl nereikia skubėti įsikišti. Iš pradžių tik stebėti. Galbūt jie žaidžia žaidimą. Įsikišti reikia tik tada, kai vienam iš vaikų nepatinka kito vaiko elgesys. Tačiau jei vienas vaikas nuolat atiminėja daiktus iš kitų vaikų, ko gero, verta įsikišti. Dažniausiai vaikai griebia bet ką, ką kitas vaikas turi rankose, tada numeta žaislą ir griebia kitą. Taip jie stengiasi numaldyti savo nemaloniais emocijas. Jiems reikia pagalbos susitvarkyti su šiomis emocijomis.

Patariama sutelkti visą savo atjautą, uždėti ranką ant žaislo, dėl kurio kyla ginčų, ir pasakyti: „Tu nori sunkvežimio?“ Tada pažvelgti į vaiką, kuris žaidžia su sunkvežimiu ir paklausti: „Ar gali jam duoti?“ Jei duoda – gerai. Jei neduoda, pasakyti: „Tomas žaidžia su sunkvežimiu... Tomai, ar galėsi duoti sunkvežimį Pijui, kai pažaisi? Nuostabu, ačiū! Pijau, eime, paveiksime ką nors kita... Gal paimkime buldozerį ir nutieskime kelią sunkvežimiui?“ Vaiką gali ištikti isterija, ypač jei jis stengėsi susivaldyti. Reikia būti su juo ir raminti jį. Po to jis pasijus daug geriau, ir jau nebenorės nieko atiminėti.

7. Mokyti tiesumo.

Jei vaikas nuolat leidžia kitiems imti iš jo daiktus ir atrodo nelaimingas, pasakyti: „Tu dar nenori atiduoti, ar ne? Gali sakyti: „Aš vis dar žaidžiu.“ Kol vaikas nemoka kalbėti, suaugęs turi būti jo „balsu“ bendravime su kitais.

8. Vietoj abstraktaus liaupsinimo, kad dalintis yra gerai, padėti vaikui atrasti, kodėl tai gerai.

Tyrimai parodo, kad kai suaugę giria dalinimąsi, vaikai dalinasi dažniau – bet tik tada, kai suaugę stebi! O kai suaugę nemato, jie dalinasi dar mažiau, nes suaugusiųjų liaupsės nesuteikia jiems daugiau priešasčių dalintis, tik tą akimirkos dėmesį, kurio jie sulaukia iš jų. Reikia stengtis, kad vaikas ateityje pats norėtų dalintis, parodant dalinimosi pasekmes: „Žiūrėk, koks Mykolas laimingas, kad gavo pažaisti su tavo traukinuku.“

Kai išmokstama strategijos leisti vaikams žaisti žaislais paėiliui, kai jie patys nusprendžia, kiek laiko jiems reikia, jie mielai duoda kitam vaikui žaislą, kai tik pajunta, kad užtektinai pažaidė. Jie pradeda jausti, kaip malonu yra duoti. Tad leisti vaikams kontroliuoti žaidimo su žaislu laiką patiems yra geriausias būdas skatinti dalinimąsi ir dosnumą.

9. Mokyti vaiką žodžių, kurie išreiškia jo jausmus.

Kuo anksčiau mokysime vaiką žodžių, kurie išreiškia jausmus, tuo saugesnis jis augs. Emocijų įvardijimas yra pirmas žingsnis link smegenų gebėjimo apdoroti jas verbaliniu, o ne fiziniu būdu. Pvz. „Tas didelis šuo garsiai loja ir tai gąsdina, bet tu saugus šioje tvoros pusėje, o aš neleisiu, kad tave jis nuskriaustų“. „Apmaudu, kad taip ilgai statei bokštą, o jis nuvirto. Nenuostabu, kad pyksti.“

Išimtis yra tada, kai vaiką apima per daug emocijų – tokiu atveju per daug žodžių gali perkelti dėmesį iš širdies į galvą. Tokiais atvejais tiesiog patikinkime vaiką, kad jis saugus, apkabinkime, o žodžius pasilaikykite vėlesniam laikui.

10. Nubrėškime aiškias fizinės agresijos ribas.

„Tu gali mums pasakyti ir parodyti, kaip tu pyksti, nieko nemušdamas. Eime, pasakysime Markui, kaip stipriai tu pyksti, ir aš tau padėsiu.“ „Tu gali sakyti „Ne“ ir trypti kojomis taip stipriai, kaip tik nori. Gali sušukti ir aš visada ateisiu tau į pagalbą.“

Vaikai turi teisę jausti ir šiltus, ir šaltus jausmus, jie žmonėse pasireiškia natūraliai, nes mes juos turime kaip rankas ir kojas. Bet visi žmonės, net ir vaikai, yra atsakingi už tai, ką jie daro su savo rankomis, kojomis ir jausmais. Mūsų pareiga yra išmokyti juos sveikų emocijų valdymo metodų jų nebaudžiant, nes bausmės dažniausiai tik dar labiau paskatina fizinę agresiją.

11. Atminkime, kad pyktis dažnai slepia nuoskaudą ar baimę.

Kai šie jausmai pripažįstami, tai visada daug veiksmingiau malšina pyktį, nei tiesiog įvardijus pyktį (tai gali dar labiau jį sustiprinti). „Girdėjau, tu labai pyksti ant Manto. Gal tau skaudu, kad jis dabar nori žaisti ne su tavimi, o su kitu vaiku?“ Taip sakyti dar svarbiau, kai vaikas sako: „Aš jo nekenčiu!“, nes neapykanta nėra jausmas, tai nusistatymas.

„Dabar taip pyksti, kad tau atrodo, kad niekada nenorėsi su juo susitaikyti. Tai ir reiškia žodis „nekenčiu“. Kartais, kai mes labai pykstame, mes jaučiame tokius jausmus net tiems žmonėms, kuriuos mylime. Kai mes tinkamai išsiaiškiname, tuomet atėjus laikui ir susitaikome. Gal nori pasakyti berniukui, koks jautiesi įskaudintas dėl to, kad jis nustūmė tave nuo sūpynių, ir kaip tu dėl to pyksti?“ Vaikas gali paprašyti mūsų pabūti jo balsu ir pasakyti kitam atitinkamus žodžius.

12. Kiek įmanoma anksčiau leiskime vaikui pajusti, ką jaučia kiti žmonės.

„Pažvelk į Aidą, jis verkia. Man atrodo, tu jį įskaudinai.“ „Ta maža mergaitė pyksta. Įdomu, kodėl.“ „Mėja užsigavo. Ką mudu galėtume padaryti, kad ji pasijustų geriau?“ Svarbu ugdytojui veikti iš savo vidinės ramybės centro.

Tyrimai parodė, kad vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos ugdytojai gali padaryti, kad padėtų vaikams išmokti suvaldyti savo emocijas, yra patiems gebėti išlikti ramiems. Vaikams reikia žinoti, kad ugdytojai yra palaikanti aplinka – saugus uostas kunkuliuojančioje jų jausmų audroje. Jei mums patiems pavyksta išlikti ramiems ir raminti vaiką, jis galiausiai išmoks nusiraminti pats, tai pirmasis žingsnis link emocijų valdymo.

13. Atsiminkime, kad jie tik vaikai.

Tai, kad Nojus įkando žaidimų draugui, nereiškia, kad užaugęs jis bus smurtautojas. Labai svarbu neleisti vaikui blogai elgtis su kitais, bet pasistenkite vaiką suprasti ir neabejokite, kad jis išmoks tinkamai elgtis. „Visi vaikai kartais supyksta ant savo draugų. Kai paaugsi, tau bus lengviau susivaldyti, kai pyksti.“ Vaikai iš mūsų turi girdėti, kad jiems pavyks užaugti gerais žmonėmis.