

Kas yra emocinis intelektas? Emocinis intelektas, tai sugebėjimas suprasti, valdyti ir naudoti emocijas efektyviai savo gyvenime. Tai apima gebėjimą atpažinti, interpretuoti ir reaguoti tiek į savo, tiek į kitų žmonių emocijas.

Svarbiausios emocinio intelekto savybės, tai savo emocijų supratimas, valdymas, empatija ir gebėjimas suprasti kitų žmonių emocijas, taip pat emocijų panaudojimas kaip šaltinis motyvacijai, kūrybiškumui ir efektyviam problemų sprendimui. Emocinio intelekto tobulinimas padeda žmonėms lengviau tvarkytis su stresu, kurti stiprius tarpusavio santykius, būti sėkmingais profesiniame kelyje ir gerinti bendrą gyvenimo kokybę. Tai svarbi savybė, kurią galima tobulinti per mokymąsi, savęs pažinimą ir sąveiką su kitais žmonėmis.

Vaiko emocinis intelektas, tai taip pat kaip ir suaugusiųjų, yra sugebėjimas suprasti, valdyti ir reaguoti į savo ir kitų emocijas bei jų poveikį aplinkiniams žmonėms. Vaikui, turinčiam stiprų emocinį intelektą, lengviau kurti socialinius ryšius, puoselėti savigarbą, suprasti, ką jis jaučia, spręsti konfliktines situacijas su bendraamžiais ir suaugusiaisiais ir suvokti, kaip jo veiksmai veikia kitus.

Siekiant padėti vaikams ir jų tėvams ugdyti ir lavinti emocinį intelektą, kurti terapinį pokalbį ir diskusiją, padėti įveikti aktualias šeimai ir vaikui gyvenimiškas problemas, bendradarbiaujama su visuomeninės organizacijos vaikų ir jaunimo dienos centru „Mūsų nameliai“. Krekenavos Mykolo Antanaičio gimnazijos tikslinės mokinių ir jų tėvų grupės turėjo galimybę dalyvauti interaktyviuose pokalbiuose, buvo pasitelkta virtuali terapijos platforma „Atvirumo s@la“. Šioje platformoje dalyviai galėjo drąsiai atsiverti, reikšti savo nuomonę ir išsakyti jausmus, nes jautėsi saugiai. Čia jiems buvo garantuojamas anonimiškumas – tam padėjo avatarų sukūrimas. Dalyviai galėjo rinktis dvi veiklas: dailės ar biblioterapijos užsiėmimus. Biblioterapinius pokalbius/diskusijas vaikų, paauglių ir tėvų grupėse vedė psichologė Rasa Prašmuntienė. Jų metu buvo skaitomi trumpi literatūriniai tekstai. Dalyviai analizuodami perskaitytas ištraukas, reflektuodami ieškojo būdų, kaip išspręsti savo problemas ar susitvarkyti su rūpesčiais, kuriuos patiria realiame gyvenime. Virtualius dailės terapijos užsiėmimus vaikų grupėje vedė dailės terapeutė Aušra Stasiulevičienė. Jų metu kūrybinė raiška tapo bendravimo būdu, padedančiu saugiai išreikšti emocijas, dalintis išgyvenimais. Užsiėmimuose dalyvavo 9-14 metų, keturios tikslinės vaikų ir tėvų grupės.

Nors kai kurie emocinio intelekto aspektai gali būti įgimti, daugumą šių įgūdžių galima išmokti ir tobulinti. Ankstyvas mokymas ir praktika yra svarbūs, nes emocinio intelekto įgūdžiai yra panašūs į kitus įgūdžius – juos reikia lavinti. Todėl svarbu skatinti emocinio

intelekto tobulinimą jau nuo vaikystės, kad vaikai išvystytų įgūdžius, padėsiančius jiems sėkmingai susidurti su gyvenimo iššūkiais.

