

# Socialinis emocinis ugdymas

Tai procesas, per kurį vaikai ir suaugusieji įgyja ir mokosi efektyviai naudoti žinias, gebėjimus ir įgūdžius bei vertybines nuostatas, reikalingas norint:

- pažinti ir valdyti savo emocijas;
- išsikelti teigiamus tikslus ir jų siekti;
- jausti ir rodyti rūpestį kitais (empatija);
- kurti ir palaikyti pozityvius tarpusavio santykius;
- priimti atsakingus sprendimus .

**Šeimyniniai pokalbiai** – vienas iš pagrindinių būdų mokyti vaikus socialinio komunikavimo.



Iš visų emocinio intelekto įgūdžių gebėjimas sutarti su kitais labiausiai prisideda prie sėkmės ir pasitenkinimo gyvenimu jausmo.

Todėl užsimezgasias vaikų draugystes būtina vertinti rimtai.

Svarbu, kad suaugęs žmogus sudarytų sąlygas vaikui bendrauti su bendraamžiais, leistų ieškoti tinkamų komunikavimo būdų (klysdami vaikai aptinka, kurie būdai yra veiksmingi), rodytų asmeninį pavyzdį.



**Emocinio intelekto (EQ)** sąvoka apima gebėjimą jausti, suprasti kitų žmonių jausmus, valdyti nuotaiką bei kontroliuoti impulsus, susidoroti su frustracija bei kasdienio gyvenimo reikalavimais. Tyrimai rodo, kad **emocinis intelektas – socialiniai ir emociniai įgūdžiai** – daug svarbesnis vaiko sėkmei už kognityvinį intelektą, matuojamą IQ. Emocinį vaiko intelektą galima ugdyti visuose jo amžiaus tarpsniuose.