

**Socialiniai emociniai įgūdžiai yra vienas svarbiausių sėkmingo darželio aplinkos ir vaikų gerovės veiksmų. Kodėl tai svarbu?**

1. Socialinių emocinių įgūdžių ugdymas padeda sukurti aplinką, kurioje vaikai jaučiasi saugūs, priimami ir įsitraukę.
2. Empatijos, kitų supratimo ir bendravimo mokymasis įgalina vaikus kurti stiprius ir sveikus santykius su visais juos supančiais žmonėmis.
3. Dėmesys socialiniams emociniams įgūdžiams padeda ugdyti vaikų savireguliacijos ir emocijų valdymo įgūdžius, o tai pagerina vaikų ugdymąsi ir bendrą grupės atmosferą.
4. Socialiniai emociniai įgūdžiai įtraukia konfliktų sprendimo gebėjimus. Vaikai mokosi atpažinti konfliktus, spręsti juos taikiai ir konstruktyviai būdu.

5. Ugdant socialinius emocinius įgūdžius lavinamas bendradarbiavimas ir komandinis darbas, kas yra labai svarbu šiuolaikinio žmogaus gyvenime.

6. Orientacija į socialinius įgūdžius didina vaikų emocinį saugumą, vaikams tai gali padėti geriau išreikšti savo jausmus ir labiau pasitikėti savimi.

***Socialinis ir emocinis ugdymas – kaip užsienio kalba, kuo anksčiau pradedi mokytis, tuo greičiau ir geriau ją išmoksti. (SEU institutas)***



Kėdainių lopšelis-darželis „Puriena“



## **SOCIALINIAI EMOCINIAI ĮGŪDŽIAI**

Kas tai ir kodėl svarbu juos ugdyti ikimokykliniame amžiuje?

Parengė: psichologė Rita Bagdonaitė

2023 m.

**Svarbiausi socialiniai emociniai įgūdžiai** apima gebėjimą pažinti, suprasti ir reguliuoti savo emocijas, taip pat gebėjimą suvokti ir bendrauti su kitais žmonėmis. Šie įgūdžiai yra svarbūs norint užmegzti ryšius, išreikšti savo mintis ir jausmus, sprendžiant konfliktus ir prisitaikant prie pokyčių.

Štai keletas socialinių emocinių įgūdžių pavyzdžių:

- **Emocinė savireguliacija:** gebėjimas suvokti ir reguliuoti savo emocijas, taip pat valdyti stresą ir įtampą. Tai apima gebėjimą atpažinti ir išreikšti savo jausmus tinkamai situacijai, kontroliuoti impulsyvumą ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą.
- **Empatija:** gebėjimas suprasti ir pajusti kitų žmonių jausmus bei įsijausti į jų patirtis. Tai leidžia mums parodyti supratimą, pagalbą ir rūpestį kitiems, bei pagerinti tarpusavio santykius.
- **Aktyvus klausymasis:** gebėjimas dėmesingai ir su supratimu

klausytis kitų žmonių, atkreipiant dėmesį ne tik į tai, ką jie sako, bet ir į jų išsakytus jausmus, nuotaikas ir poreikius. Tai padeda geriau suprasti kitus ir sukurti stipresnį ryšį su jais.

- **Komunikacija:** gebėjimas aiškiai ir konstruktyviai išreikšti savo mintis, jausmus ir poreikius, bei gebėjimas bendrauti su kitais žmonėmis. Efektyvi komunikacija yra esminis įgūdis kuriant gerus tarpusavio santykius ir sprendžiant konfliktus.
- **Tarpasmeniniai įgūdžiai:** apima gebėjimą įveikti konfliktus, bendradarbiauti, derinti skirtingus požiūrius ir ieškoti kompromisų. Tarpasmeniniai įgūdžiai padeda užmegzti ir palaikyti sveikus santykius su kitais žmonėmis.
- **Socialinės sąveikos supratimas:** supratimas apie socialines normas, taisykles ir elgesio lūkesčius,

susijusius su skirtingomis socialinėmis situacijomis. Tai apima gebėjimą atpažinti ir interpretuoti neverbalius ženklus, kaip kūno kalbą, mimiką ir toną.

