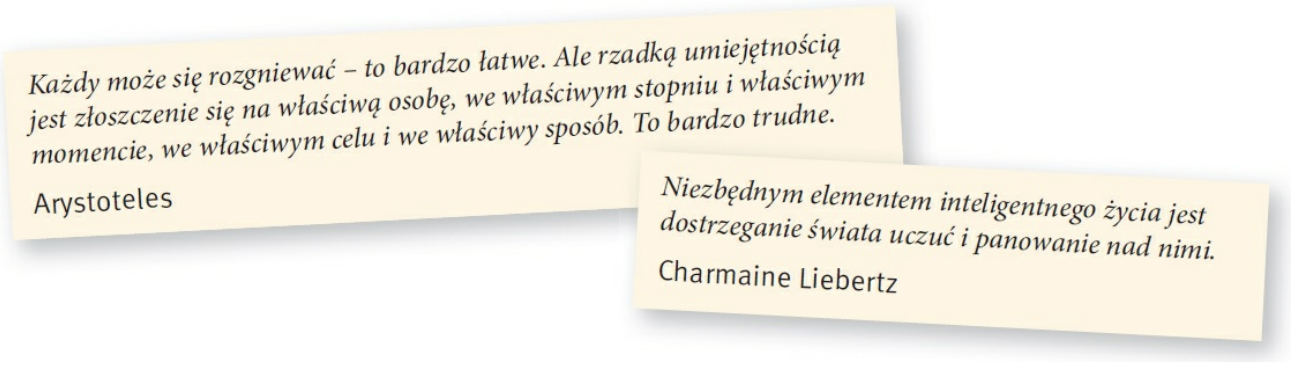
IWONA GRABOWICZ-CHĄDRZYŃSKA 21.02.2019

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci?



Żeby pokonywać życiowe trudności, trzeba przede wszystkim radzić sobie z emocjami. To umiejętność tak trudna, jak użyteczna. Trzeba nad nią pracować stale, także w dorosłym życiu. Im bardziej rozwiniemy ją w dzieciństwie, tym lepiej będzie się nam żyło.



Termin inteligencja emocjonalna wprowadzili psychologowie Peter Salovay i John Mayer, a spopularyzował go Daniel Goleman – wykładowca Uniwersytetu Harvarda w USA. Dziś nikt już nie ma wątpliwości, że umiejętne radzenie sobie z emocjami swoimi i innych, działanie zgodne z przyjętymi normami, nawiązywanie prawidłowych relacji czy empatia to cechy niezbędne, by być spełnionym zawodowo i prywatnie dorosłym.

Klucz do sukcesu

Inteligencja emocjonalna obejmuje potrzeby emocjonalne, popędy, a także system wartości jednostki, który kieruje jej zewnętrznym zachowaniem. Decyduje ona o umiejętnościach przystosowania się do otoczenia, udanych relacjach międzyludzkich i sukcesach zawodowych. Nic więc dziwnego, że termin ten coraz częściej wymieniany jest jako element prawidłowego rozwoju dziecka.

Kształtowanie umiejętności emocjonalnych dzieci zaczyna się właściwie już w kołysce. Niemowlęta, które otrzymują od dorosłych ze swego otoczenia dużą porcję aprobaty i zachęty, nabierają pewności, że uda im się stawić czoło wyzwaniom życiowym. Dla odmiany dzieci z domów, w których panuje chłód uczuciowy, a sami rodzice podchodzą do każdego problemu, spodziewając się porażki, będą prawdopodobnie iść przez życie, nie oczekując ani zachęty, ani zainteresowania ze strony innych dorosłych, np. nauczycieli i rówieśników.

Sukces ma źródło w emocjach

Istnieją dowody na to, że sukces w szkole zależy w dużym stopniu od cech emocjonalnych ukształtowanych u dziecka w okresie przedszkolnym. Co mogą w takim razie zrobić nauczyciele i rodzice, aby rozwijać jego inteligencję emocjonalną?

Najpierw najważniejsza prawda – aby uczyć dzieci radzenia sobie z emocjami, samemu trzeba posiadać te umiejętności – warto uczestniczyć w treningach, warsztatach, czytać dostępną literaturę i ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć… Osoby, które potrafią nazywać swoje stany emocjonalne, łatwiej je kontrolują, a także rozumieją uczucia innych ludzi. Zarówno w domu, jak i w szkole nie należy zapominać o wadze dojrzałości emocjonalnej w ogólnym dojrzewaniu dziecka i osiąganiu przez nie sukcesów. Rodzice i nauczyciele, którzy skupiają się jedynie na intelektualnych osiągnięciach dzieci, w świetle najnowszej wiedzy popełniają duży błąd wychowawczy.

Rady dla rodziców i wychowawców dzieci

1. Chwal jak najczęściej, średnio dziecko słyszy około 50 negatywnych uwag dziennie – „nie rób", „nie wolno", „zostaw", itp., a tylko pięć uwag pozytywnych. Chwalenie ma magiczną moc, bo jest dla dziecka komunikatem, co zrobiło dobrze, co warto powtarzać. Najlepiej opisz, za co dziecko zasłużyło na pochwałę. Ocena typu: ale jesteś zdolny, ma mniejszą siłę sprawczą.
2. Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu. Okłamałeś mnie, trudno będzie mi teraz ci zaufać – zamiast zdania – jesteś kłamcą; źle zrobiłeś – zamiast – jesteś głupi.
3. Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej. Dobrym ćwiczeniem, na przykład w razie konfliktu między dziećmi, jest pytanie – co czułbyś i myślał, gdybyś był Jackiem, Asią, a nie sobą? Czytając bajki, oglądając telewizję, zadawaj pytania: co czuli bohaterowie, skąd dziecko to wie, czy czułby to samo, dlaczego?
4. Ucz, jak radzić sobie z porażką (pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów).
5. Nie myl radzenia sobie z uczuciami z ich wypieraniem przez dzieci (wypieranie to jeden z mechanizmów obronnych pojawiający się w trudnej dla nas sytuacji, świadczy o nieprawidłowościach, radzenie sobie z uczuciami to umiejętność rozpoznawania uczuć i ich odpowiedniego wyrażania).
6. Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym (nie reaguj na dąsanie się, napady złości, wymuszanie – nie kupuj dziecku czegoś wbrew sobie, bo wstydzisz się jego reakcji w sklepie na twoją odmowę, jeśli dziecko skarży się na inne dziecko w szkole, nie pochwalaj tego, ale pomyślcie wspólnie, co można zrobić, by zmienić tę sytuację).
7. Często rozmawiaj o uczuciach (zadawaj pytania: Co czujesz? Jak sądzisz, co czuje druga osoba? – młodszemu dziecku zaproponuj, niech narysuje to, co czuje, ucz słów określających stany emocjonalne, mów o swojej radości, złości, smutku).
8. Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać! Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie – zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami: „Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre. Nigdy, nawet w najlepszej wierze, nie mów: nieładnie wyglądasz, jak się złościsz, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz.
9. Ucz słuchania. Pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.
10. Dziel się swoimi uczuciami. Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: tak, jestem smutna, jest mi przykro, zamiast: nic się nie stało; jak najczęściej mów o swoich uczuciach – jestem wesoły, złości mnie to, zawstydziłem się.
11. Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów. Niech dziecko wie, że czasami trudno odkryć czyjeś uczucia i można się pomylić, pokazuj, że nagromadzona złość przeciwko koledze może skończyć się agresją.
12. Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar. Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem. Jeśli zaś spotyka się tylko z karą, uczy się, że to dorośli kontrolują sytuację i podejmują decyzje.

Wychodząc z przekonania, że emocje nazwane, to emocje okiełznane, proponujemy w *Elementarzu odkrywców* cykl ***Między nami***, który pomaga nazywać, uporządkować, uspokoić i opanować zawiły świat dziecięcych emocji.



Pobierz artykuł: