

Iwona Grabowicz-Chądrzyńska

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.



Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złość się na właściwą osobę, we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób. To bardzo trudne.

Arystoteles

Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi.

Charmaine Liebertz

Termin inteligencja emocjonalna wprowadzili psychologowie Peter Salovey 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 dojrzywaniu dziecka i osiągnięciu przez nie sukcesów. Rodzice i nauczyciele, którzy skupiają się jedynie na intelektualnych osiągnięciach dzieci, w świetle najnowszej wiedzy popełniają duży błąd wychowawczy.

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



Rady dla rodziców i wychowawców dzieci

- 1.** 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).
- 2.** 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).
- 3.** 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).
- 4.** 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 złościś, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz.
- 5.** 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).
- 6.** Ucz słuchania. Pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.
- 7.** 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?
- 8.** Dziel się swoimi uczuciami. Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do tego, 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.
- 9.** 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.
- 10.** 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 koleżance może skończyć się agresją.
- 11.** 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.
- 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.