

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci?

Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złośczenie 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

Klucz do sukcesu

Inteligencja emocjonalna obejmuje potrzeby emocjonalne, 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.

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.

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 spodziewając się ani zachęty, ani zainteresowania ze strony rówieśników i dorosłych, np. nauczycieli.

Sukces ma swoje 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 inteligencję emocjonalną u dzieci?

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 zapominaj o wadze dojrzałości emocjonalnej w ogólnym dojrzewaniu dziecka i osiągnięciu przez niego 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:

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 w sklepie jego reakcji 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.

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.

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.

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.

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.

Ucz słuchania

Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.

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.

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...

Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu

Oklamałeś mnie, trudno będzie mi teraz ci zaufać – zamiast zdania – jesteś kłamcą; źle zrobiłeś – zamiast – jesteś głupi.

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.

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).

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.

Iwona Chądryńska

[www. swierszczyk.pl](http://www.swierszczyk.pl)