

CZY WARTO ROZWIJAĆ INTELIGENCJĘ EMOCJONALNĄ OD NAMŁODYSZYCH LAT?

Inteligencja emocjonalna to pojęcie bardzo złożone, nawet samym psychologom trudno podać jednoznaczną definicję. Najogólniej inteligencję emocjonalną można ująć jako zbiór zdolności warunkujących wykorzystywanie emocji przy rozwiązywaniu problemów, zwłaszcza w sytuacjach społecznych albo określić ją jako ogół zdolności warunkujących efektywność przetwarzania informacji.

Jak pisał Arystoteles: „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.”

Inteligencję emocjonalną najlepiej zacząć kształtować i rozwijać już od najmłodszych lat.

Uczucia i emocje towarzyszą dzieciom na co dzień. Wiek przedszkolny jest tym czasem, kiedy rozwój emocjonalny jest najbardziej intensywny. Dzieci odczuwają radość, złość, żal i strach. Nie zawsze jednak potrafią sobie z tymi emocjami radzić, panować nad nimi czy mówić o nich. Inteligencja emocjonalna umożliwia adekwatne zachowanie się w różnych sytuacjach, wobec ludzi, zadań, napotkanych trudności i niepowodzeń.

Co w takim razie mogą zrobić nauczyciele i rodzice, aby rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci?

- 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.

- Zauważaj i nazywaj nastrój dziecka.

np. „widzę, że jesteś smutny, dlaczego?”, „jesteś wesoła, co ci sprawiło przyjemność?”, „co cię tak zdenerwowało?”

- Pytaj dziecko o określenie swojego nastroju.

np. „jaki masz dziś humor?”

- Ucz rozpoznawania uczuć innych ludzi.

np. czytając książkę, zadawaj pytania dotyczące bohaterów, np. „jaką ona ma minę?”, „czy on jest wesoły, czy smutny?”, „dlaczego on jest zmartwiony?”

- Rozwijaj wyobraźnię dziecka.

np. zadając pytania, co by czuło, gdyby coś się stało, jak zachowałoby się na czyimś miejscu, np. jakiegoś bohatera z bajki. Pozwalaj odgrywać scenki, aby dziecko miało okazję wcielić się w różne postacie, co umożliwi mu spojrzenie z perspektywy innej osoby.

- Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym.

Gdy dziecko ma napad złości, stara się wymusić coś np. kupno czegoś w sklepie, nie kupuj wbrew sobie, byleby tylko mieć święty spokój, gdyż takie zachowanie prawdopodobnie będzie się powtarzać – dziecko widzi, że napad złości jest skuteczną formą działania, gdy czegoś chce.

- Ucz, jak radzić sobie z porażką.

Przeanalizuj z dzieckiem zaistniałą sytuację, zastanówcie się wspólnie co mogło być jej przyczyną, aby w przyszłości uniknąć podobnego błędu. Nie krytykuj dziecka za to, że mu się nie udało, a raczej mobilizuj do podejmowania kolejnych prób, wyciągając wnioski z niepowodzeń.

- Nie zaprzeczaj emocjom.

Akceptuj uczucia dziecka, takimi jakie są. Nie umniejszaj ich znaczenia, mówiąc np. płaczącemu dziecku, które się złości i czuje realny smutek, czy gniew, że nic

się nie stało, „to głupstwo” , „nie ma się o co smucić”, itp. To tylko pogłębi dezorientację dziecka.

- Ucz dziecko dostrzegać i akceptować wady.

Dziecko powinno wiedzieć, że każdy może popełnić błąd i nie ma ludzi doskonałych. Nie stawiajmy dziecku zbyt wygórowanych wymagań, aby nie traciło wiary w swoje możliwości.

- Ucz słuchania.

Podkreślaj wagę aktywnego słuchania, skupienia na rozmówcy. Sam wysłuchaj dziecka i ucz go tego samego.

- Nie zamykajmy dzieci na kontakty z innymi.

Czas spędzany z drugim człowiekiem jest najlepszym sposobem na rozwijanie inteligencji emocjonalnej.

- Nie ukrywajmy swoich uczuć.

Uczciwe powiedzenie, że jesteśmy smutni lub źli nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie. Dziecko ma szansę poznać różne emocje i nauczyć się ich rozpoznawania.

- Wykorzystaj bajki terapeutyczne albo inne bajeczki zakończone morałem, które uczą w sposób obrazowy, co to znaczy empatia, tolerancja, nieśmiałość, przyjaźń, miłość czy sprawiedliwość.

- Kształtuj wytrwałość dziecka.

Wspieraj, gdy się zniechęca, popada w rezygnację czy nie wie jak sobie poradzić z jakimś zadaniem. Dziecko powinno umieć poprosić o pomoc i mieć świadomość, że problemy można rozwiązać, tylko trzeba szukać ku temu sposobów.

Opracowała mgr Linda Hubner-Jasiura

Autor: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka

