**Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci?**

*Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złoszczenie 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, 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.

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.

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 osiąganiu 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. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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*.

1. **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.

1. **Ucz słuchania**

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

1. **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 myślałbyś, 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?*.

1. **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*...

1. **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*.

1. **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.

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).

1. **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 Chądrzyńska**