

Inteligencja emocjonalna – szczypta teorii i garść wskazówek dla rodziców

Termin **Inteligencja emocjonalna** odnosi się do zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, do zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi. Są to zdolności odmienne od umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające. Wiele osób posiadających wiedzę książkową, ale cierpiących na niedostatek inteligencji emocjonalnej, pracuje dla ludzi o niższym ilorazie inteligencji, górujących nad nimi umiejętnościami z zakresu inteligencji emocjonalnej. Te dwa różne rodzaje inteligencji - intelektualna i emocjonalna – są wyrazem aktywności różnych części mózgu. Intelpekt opiera się wyłącznie na pracy kory mózgowej, stosunkowo niedawno powstałych górnych warstw komórek mózgowych. Ośrodki emocjonalne znajdują się głębiej, w dużo starszych obszarach podkorowych; inteligencja emocjonalna wynika z działania tych ośrodków, zharmonizowanego z działaniem ośrodków intelektualnych.

Jednym z najbardziej wpływowych teoretyków inteligencji, którzy zwracali uwagę na różnicę między zdolnościami intelektualnymi a emocjonalnymi, był Howard Gardner, psycholog uniwersytetu Harvarda, który w 1983 roku przedstawił zaakceptowany przez większość naukowców model inteligencji wielorakiej. Jego lista siedmiu rodzajów inteligencji obejmuje nie tylko znane od dawna zdolności matematyczne i językowe, ale również dwa rodzaje „inteligencji personalnej”: znajomość swego świata wewnętrznego i rozeznanie społeczne.

Ogólną teorię inteligencji emocjonalnej ogłosili w roku 1990 dwaj inni psychologowie, Peter Salovey z Uniwersytetu Yale i John Mayer z Uniwersytetu w New Hampshire. Określili oni inteligencję emocjonalną jako zdolność rozpoznawania i regulowania swoich własnych emocji i emocji innych osób oraz wykorzystywania uczuć do kierowania myśleniem i działaniem. Można więc powiedzieć, że na inteligencję emocjonalną składa się **pięć podstawowych kompetencji emocjonalnych i społecznych**:

- **Samoświadomość:** wiedza o tym, co odczuwamy w danej chwili, oraz wykorzystanie tych uczuć dla kierowania naszym procesem decyzyjnym; realistyczna ocena naszych zdolności i dobrze uzasadniona wiara w swoje możliwości.
- **Samoregulacja:** panowanie nad emocjami, aby zamiast utrudniać nam wykonanie bieżącego zadania, ułatwiały je; sumienność i umiejętność odłożenia nagrody na później, po to, by zająć się osiągnięciem wyznaczonego celu; szybkie dochodzenie do siebie po kłopotach emocjonalnych.
- **Motywacja:** kierowanie się swoimi największymi preferencjami w wyznaczaniu celów i dążeniu do nich, przejmowaniu inicjatywy i staraniach doskonalenia się oraz w nieustawaniu w wysiłkach mimo niepowodzeń, porażek i zawodów.
- **Empatia:** wyczuwanie uczuć innych osób, umiejętność spojrzenia na sytuację z ich punktu widzenia, tworzenie i podtrzymywanie więzi porozumienia z nimi.
- **Umiejętności społeczne:** dobre panowanie nad emocjami w kontaktach z innymi i dokładne rozpoznawanie sytuacji społecznych oraz sieci powiązań, bezkolizyjne utrzymywanie

kontaktów z innymi oraz wykorzystywanie tych umiejętności dla negocjowania i łagodzenia sporów, współpracy i pracy zespołowej.

Nie ma żadnych różnic między płciami, w których ludzie próbują ukryć swoje prawdziwe uczucia; i kobiety i mężczyźni wyczuwają równie dobrze niewypowiedziane myśli osób, z którymi łączą ich długotrwałe więzi. W porównaniach dużych grup mężczyzn i kobiet w jakimkolwiek wymiarze psychologicznym ujawnia się dużo więcej podobieństw niż różnic między tymi grupami; krzywe obrazujące ich zdolności w znacznej mierze pokrywają się. Przegląd danych dotyczących różnic w poziomie empatii między mężczyznami i kobietami dowodzi, że mężczyźni mają do niej taką samą potencjalną zdolność jak kobiety, ale mniejszą motywację. Tłumaczy się to tym, że ponieważ mężczyźni chcą wydawać się męscy, wolą ukrywać swoją wrażliwość, która mogłaby zostać poczytana za objaw „słabości”.

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dziecka?

Osoby, które mają lepiej rozwiniętą inteligencję emocjonalną lepiej radzą sobie z życiem – szybciej i elastycznie adaptują się do nowych sytuacji, sprawniej pracują w zespołach, lepiej rozumieją innych ludzi oraz skuteczniej radzą sobie z planowaniem i realizowaniem długoterminowych zadań. Kompetencja ta nie jest wyłącznie wrodzona, **można ją rozwijać**. Oto kilka pomysłów, jak to robić:

➤ **Pomóż dziecku w nazywaniu własnych stanów emocjonalnych**

Dzieci zazwyczaj wyrażają emocje poprzez zachowanie. Twoja empatia pomoże w rozpoznaniu stanu, jaki przeżywa Twoje dziecko. Wystarczy wtedy nazwać, co widzisz – np. „Pewnie Jesteś teraz dumny z siebie”, albo „cieszysz się, że zrobiłeś to bez pomocy, brawo”.

W podobny sposób można nazywać negatywne stany emocjonalne. Kiedy np. dziecko nie chce samo wejść do przedszkolnej Sali możesz powiedzieć: „rozumiem, że czujesz się niepewnie”. Po takim stwierdzeniu możesz poświęcić chwilę na omówienie z nim, jak może sobie z tym uczuciem poradzić, akcentując przy tym, że odczuwanie niepewności to nic złego, a wręcz odwrotnie, to całkiem normalne doświadczenie. Możesz też opowiedzieć dziecku o tym, jak sam takich uczuć doświadczałeś w jego wieku i jak sobie starałeś z nimi radzić. Pamiętaj, że Jesteś dla dziecka najważniejszym modelem.

➤ **Mów o swoich uczuciach na co dzień**

Dziecko uczy się przez modelowanie i naśladowanie. Chcąc, aby wyrażało swoje uczucia i potrzeby sami musimy pokazać mu jak to robić. Nie chodzi tutaj o przesadne okazywanie złości, czy radości, ale o komentowanie codziennych sytuacji, w odniesieniu do emocji, których rozpoznawania chcesz nauczyć dziecko. Łatwiej będzie mu wtedy przejść do porządku dziennego nad tym, że odczuwa np. zawstydzenie, jeśli usłyszy od rodzica, że taki stan przeżywa.

➤ **Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka**

„Taki duży a płacze”, „Nieładnie jest się złościć” „Przecież nic takiego się nie stało”. Zaprzeczanie uczuciom, ich bagatelizowanie nie spowoduje, że dziecko przestanie je przeżywać, ale z pewnością utrudni mu radzenie sobie z nimi. Możemy pomóc dziecku poradzić sobie z jego przeżyciami „Widzę, że jest ci smutno, płaczesz. Rozumiem, że bardzo chciałeś pójść dzisiaj na plac zabaw, pogoda się popsuła i jesteś teraz rozczarowany. Też byłoby mi trudno”. Pozwalając w ten sposób na otwarte przeżywanie emocji, pomagamy dziecku je nazwać, dajemy wsparcie. Łatwiej też wtedy o znalezienie konstruktywnego rozwiązania np. wybranie przez dziecko aktywności, którą można wykonać w tym czasie w domu.

➤ **Wplataj w zabawę naukę odczytywania i nazywania uczuć**

Ponieważ dziecko uczy się świetnie podczas zabaw, możesz grać z nim w kalambury, prezentując odpowiednio grymasy twarzy i pozycje ciała charakterystyczne dla różnych emocji. Zgadywanie tego, co ty lub dziecko pokazujecie oswoi malucha z zadaniem identyfikowania emocji na podstawie sygnałów niewerbalnych.

➤ **Ucz dziecko wyrażania własnych potrzeb**

Tak jak uczysz dziecko, by co jakiś czas skupiało uwagę na swoich potrzebach fizjologicznych, tak samo możesz uczyć je analizowania stanu zaspokojenia innych potrzeb. Pomóż mu więc rozpoznawać, czy czuje się znudzone i potrzebuje nowych aktywności, czy wręcz odwrotnie - jest zmęczone nadmiarem wrażeń i chce chwilę sobie posiedzieć w spokoju, albo zestresowane - potrzebuje przytulić się na chwilę. Im więcej będzie wiedziało o sobie samo, tym więcej kontroli i sprawności mieć będzie w przywracaniu sobie dobrego samopoczucia.

➤ **Nagradzaj, doceniaj, podkreślaj postępy dziecka**

Nie zapomnij też o nagradzaniu dziecięcych prób nazywania uczuć i podejmowania działań nastawionych na zaspokajanie jego potrzeb. Wiara w to, że coś potrafimy zwiększa naszą gotowość do posługiwania się tą kompetencją, a w efekcie prowadzi do lepszego funkcjonowania w danym obszarze niezależnie od naszej wyjściowej sprawności.



Źródło: www.pixabay.com

Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu

z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ciechanowie tel. 23 6722673!

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska

W opracowaniu korzystano z książki Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna w praktyce.” oraz wiedzy własnej☺