

NAČINI I MOGUĆNOSTI

RAZVIJANJA

EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Pripremila:
Jasenka Eršek

1. ŠTO JE EMOCIONALNA INTELIGENCIJA?

Emocionalna inteligencija znači sposobnost preciznog uočavanja emocija, pristupa i priziva emocija kako bi one pomogle mišljenju, sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih značenja, te refleksivnu regulaciju emocija kako bi se osiguralo i bolje emocije i bolje mišljenje.

Emocionalna inteligencija je skup emocionalnih osobina važnih za uspješnost pojedinca, a to su:

- empatija
- izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja
- samosvladavanje
- neovisnost
- prilagodljivost
- omiljenost
- sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima
- upornost
- prijateljsko ponašanje
- ljubaznost
- poštovanje.

Najnovija istraživanja pokazuju da je emocionalna inteligencija znatno važnija od kognitivne koju mjerimo kvocijentom inteligencije. Za razliku od kvocijenta inteligencije, emocionalna se inteligencija može učiti i razvijati. Razvijajući emocionalnu inteligenciju možemo pomoći djetetu da razvije društvene i osjećajne sposobnosti koje će mu omogućiti da u životu bude uspješno i zadovoljno.

Naučiti dijete kako će :

- naći i zadržati prijatelje
- surađivati u skupini
- uspješno se izražavati i slušati
- steći samopouzdanje
- suosjećati s drugima
- izvršavati obaveze
- rješavati sukobe
- suočiti se s teškoćama.

Psihološka istraživanja pokazuju da su djeca koja su svladala vještine emocionalne inteligencije vedrija, samopouzdanija i uspješnija u školi.

Važnost emocionalne inteligencije uočena je najprije u području odgoja djece, ali ona utječe i na uspješnost pojedinca na radnom mjestu, kao i u odnosima s drugim ljudima.

Emocionalna umijeća počinju u roditeljskom domu, dobrim suodnošenjem roditelja i djece. Roditelji pomažu djeci prepoznati emocije, cijeniti svoje osjećaje i početi ih povezivati s društvenim situacijama. Entuzijazam koji dijete pokazuje u učenju i njegova omiljenost među vršnjacima u igri bit će i te kako važni za njegovu uspješnost kasnije u poslu.

U drugoj polovici 20. st. naglo je poraslo zanimanje za dobrobit djece i svijest roditelja da svakodnevnim bavljenjem djecom mogu značajno utjecati na njihov život. Većina roditelja nastoji svojoj djeci omogućiti što bolje izgled u životu, podrazumijevajući da je za to najvažniji razvoj inteligencije.

Suprotno očekivanjima, dok iz generacije u generaciju djeca postaju sve pametnija, njihove emocionalne i društvene vještine u naglom suopadanju. Prema statistikama o duševnom zdravlju i drugim sociološkim statistikama, može se uočiti da je stanje djece pogoršano u odnosu na prethodne generacije.

Pojava pod nazivom –epidemija depresije– gotovo se deseterostruko povećala među djecom i adolescentima u posljednjih 50 god. I javlja se kod sve mlađe djece.

2. MORALNE EMOCIJE

Zadovoljavajući moralni razvoj podrazumijeva emocije i ponašanje koje odražava svijest o drugima : davanje, pomaganje, brižnost, uvažavanje drugih i spremnost da slijedimo društvene norme.

Poticanje na empatiju i brižnost

Poučavanje djece empatiji višestruko se isplati. Djeca s velikim potencijalom za empatiju postaju manje agresivna i svoju energiju usmjeravaju na pomaganje i davanje. Takva djeca omiljenija su među vršnjacima i odraslima, uspješnija su u školi i na poslu. Najvažnije je omogućiti im stjecanje iskustava, a ne samo govoriti o tome.

Što se može učiniti kako bi dijete pokazalo više empatije?

Podignuti razinu obzirnog i odgovornog ponašanja djece, povećati stupanj svojih očekivanja prema djetetu. Ako želimo da djeca iskazuju više empatije, brižnosti i odgovornosti, moramo to od njih očekivati, tražiti od njih da budu odgovorna. –pr.str.44.

Razvijanje čestitosti i moralnosti

Kod većine djece vještine EQ razvijaju se u tijeku odrastanja, ali to nije slučaj s iskrenošću. U anketi koja je istraživala kako se odnos djeteta prema laži mijenja s godinama, 92% petogodišnjaka izjavilo je da je laganje loše, 75% ih je reklo da nikad nisu slagali. U dobi od 11 god. Samo je 28% djece izjavilo da je laganje loše i nijedno dijete nije tvrdilo da nikad nije slagalo.

Problem može nastati ako laganje postane navika, otežava posao roditeljima, učiteljima, narušava bliskost i intimnost.

- naučiti dijete važnosti iskrenosti
- iskrenost- stalna tema razgovora

- čitanje priča koje naglašavaju čestitost

Utjecaj negativnih moralnih emocija: stid i krivnja

Negativne emocije poput stida i krivnje imaju mnogo veći utjecaj na emocionalni razvoj nego pozitivne. Stid se definira kao oblik krajnje nelagode koja se javlja kad djeca osjete da svojim ponašanjem ne zadovoljavaju očekivanja drugih. Stid treba poticati ako dijete ostane ravnodušno pošto učini nešto zbog čega bi trebalo biti posramljeno.

Krivnja se javlja kad djeca ne uspiju zadovoljiti vlastite standarde ponašanja. Osjećaj krivnje puno je učinkovitiji i trajniji moralni motivator nego stid. - pr. Str.59.

3. UTJECAJ MIŠLJENJA NA EQ

Realistično razmišljanje

Realistično razmišljanje nam omogućava da se suočimo sa stvarnošću, onakvom kakva ona jest, i da na tu stvarnost reagiramo pravilnim odlukama i ponašanjem. Mnogi zanemaruju važnost poučavanja djece toj vještini i čine suprotno. Želimo li djecu naučiti realistično razmišljati, najvažnije je da prema njima budemo otvoreni i iskreni

Vještini realističnog razmišljanja djecu možemo naučiti s pomoću priča pozitivnog modela, bilo da ih čitamo iz knjige ili izmišljamo. Priča se može napisati za dijete s obzirom na problem koji ima. Priče mogu biti putokaz u rješavanju njihovih problema.

Priče pozitivnog modela govore o onome što se događa djeci, što ih brine u svakodnevnom životu, glavni lik priče postaje model u koji se dijete može ugledati u rješavanju svojih problema. -pr.str.75.

Optimizam je lijek za depresiju i osjećaj poraza.

Današnja djeca su sklonija pesimizmu od prijašnjih naraštaja. Zbog toga su jako ranjiva, do te mjere da obolijevaju od depresije, loše uče, teško stječu prijatelje čak fizički obolijevaju.

Borba protiv depresije samo je jedan način kako dijete naučiti optimizmu. Prednost optimizma je veća uspješnost optimistične djece u školi.

Kod kritiziranja djeteta postoji dobar i loš način kritiziranja, prema tome optimizam ili pesimizam može ovisiti o tome. Važno je kritiku izreći optimističnim tonom, te djetetu na jasan način objasniti u čemu je pogriješilo i kako to može ispraviti.

Ako je roditelj pesimist i dijete će na taj način razmišljati i djelovati. Želimo li da postane optimističnije, sami moramo promijeniti vlastiti način razmišljanja. -pr.str.82. 83.

Vještina, razgovor sa samim sobom

Mnogi psiholozi predlažu –govor sa samim sobom- kao način učenja novog ponašanja , pa postoje programi koji djecu uče da se unaprije pripreme za neke situacije kako bi izbjegli impulzivno ponašanje. U razgovoru sa samim sobom djeca mogu naučiti suočiti se sa stresnim situacijama i smanjiti osjećaj tjeskobe. Dijete mehanički ponavlja rečenice sve dok ne počne u njih vjerovati.

Primjer. Strah od testa, potiče se unutrašnji dijalog, a ne fiziološka reakcija. Dijete može samo sebe umiriti razgovarajući sa sobom prije pisanja testa, umjesto da ga to uznemiri. Memoriranje pozitivnih tvrdnji o sebi i ponavljanje istih.

Ova metoda odlično funkcionira putem kompjutora koji olakšavaju ponavljanje jer ga čine zabavnim.

Dijete može naučiti da zamišljajući određene slike lakše podnese bol, neugodu i stres, strah od zubara, tunela, problemi u učenju. Zamišljanje slika može biti snažno oruđe u smanjivanju psihološkog i fiziološkog stresa. Odvrćajući pozornost mislećeg dijela mozga zamišljanjem slika, možemo oslabiti nervne podražaje koje izaziva tjelesna ili psihička bol.

Zamišljanje slika ne samo da odvlači djetetovu pozornost, nego može u mozgu pokrenuti i sustav za potiskivanje boli, djelujući kao prirodni analgetik.

Kao i svaka druga vještina emocionalne inteligencije, zamišljanje slika mora se vježbati da bi postalo učinkovito. Misleće vještine emocionalne inteligencije vrlo su korisne ako je u njih uloženo dovoljno vremena i napora.

4. RJEŠAVANJE PROBLEMA

Kako pomoći djetetu da lakše riješi probleme, razvijajući vještinu poučavanja primjerom?

Često potcjenjujemo sposobnost djece da sama riješe probleme i isuviše rano uskačemo kako bismo im pomogli. Ako djeci damo priliku i u tome ih podržimo, sposobna su sagledati i riješiti vrlo složene probleme, te pomoći samima sebi i drugima.

Rješavanje problema je sastavni dio odrastanja. Istraživanja pokazuju da uspješno rješavanje problema ovisi više o djetetovom iskustvu nego o inteligenciji.

Kad djeca vide da njihovi roditelji mirno razgovaraju nekom problemu, predloživši različite mogućnosti rješenja, djeca prirodno oponašaju i usvajaju takvo ponašanje. Nasuprot tome, roditelji se počnu ljutiti i prepirati, ne pronalazeći rješenje, što možemo očekivati da djeca od njih nauče?

Vještina rješavanja problema jezikom

Ova vještina temelji se na povezivanju parova riječi, što će pomoći djetetu da poveže uzroke i posljedice svoga ponašanja. Vještine koje se uvježbavaju igrom riječi temelj su vježbi brzog mišljenja. Postupak učenja rješavanja problema isti je kao i kod učenja bilo koje druge vještine, u početku je potrebno više ponavljanja kako bi dijete tu vještinu svladalo i kako bi ona postala dio njega. -pr.str.113.

Poduka u traženju rješenja

Vježbajući pronalaženje rješenja za probleme, djeca uspostavljaju putove koji povezuju emocionalne i logičke dijelove mozga. Pronalaženje rješenja može se vježbati u obliku igre sve dok dijete tu vještinu ne usvoji do te mjere da ona postaje automatska reakcija na bilo koji problem s kojim se susretne.

Engleska metoda rješavanja problema opuštenim i spontanim razgovorom – igra u kojoj djeca smišljaju što više rješenja za neki problem, a zatim odabiru najbolje. Ako se dijete usredotoči na rješenja, a ne na probleme, znatno lakše će naučiti svladati prepreke. -pr.str.119.

5. DRUŠTVENE VJEŠTINE

Od svih vještina EQ koje će dijete naučiti, sposobnost snalaženja u društvu najviše će pridonijeti njegovu osjećaju uspješnosti i zadovoljstva. Kako bi u tome uspjelo dijete mora prepoznati, protumačiti i pravilno reagirati na razne društvene situacije.

Vještina socijalizacije temelji se na prirođenom temperamentu djeteta, ali i na utjecaju roditelja i drugih osoba.

Razvijanje konverzacijskih vještina

Djeca se društvenoj komunikaciji prije svega uče kroz konverzaciju u obitelji. Konverzacijske vještine pomažu djeci da budu bolje prihvaćena u društvu, kako pojedinačno tako i skupina.

Većina djece koja se teško snalaze u društvu pokazuje manjak konverzacijske vještine primjerene njihovoj dobi. Ona imaju teškoća s prenošenjem svojih želja drugima te s razumijevanjem potreba i želja drugih.

-pr.str.128.

Blagodati i važnost humora

Djeca sa smislom za humor često su uspješnija u društvu i prihvaćenija, dok su djeca bez smisla za humor manje simpatična vršnjacima. Duhovitost je jedna od najcjjenjenijih osobina kod odraslih i kod djece. Sva djeca mogu naučiti uživati u humoru i njime se koristiti kako bi se lakše nosila s neizbježnim psihološkim konfliktima i tjeskobom.

Humor smanjuje stres i tjeskobu, može im pomoći da svladaju bijes, naučiti djecu da se šale, da pronađu smiješnu stranu i najtežim okolnostima. Najlakši i najdjelotvorniji način stvaranja komičnih situacija su igre.

Razvijanje vještine stjecanja prijatelja

Za djetetov razvoj, kao i za njegove buduće odnose s ljudima, iznimno je važno da u djetinjstvu ima –najboljeg prijatelja-. U dobi od sedam ili osam godina i sa svakom novom godinom dijete sve više traži u prijateljima naklonost, podršku i odobravanje. Roditeljska ljubav se podrazumijeva, a među vršnjacima mora se zaslužiti. U tome djetetu najviše pomažu emocionalne i društvene vještine.

Razvijanje vještine lijepog ponašanja

Nestajanje uljudnosti u našoj kulturi postaje jednim od najvećih problema u društvu u cjelini. Mnoga su djeca danas neuljudna prema svojim roditeljima, drska prema učiteljima i gruba prema drugoj djeci. Za razvoj emocionalne inteligencije neprocjenjivo je odgojiti djecu koja se znaju lijepo ponašati i izražavati, te biti uljudna i puna poštovanja prema drugima.

Lijepo ponašanje kod djeteta možemo postići podizanjem razine očekivanja u pogledu njegove uljudnosti. Kad mislimo da su naša očekivanja dovoljno velika, ona još uvijek mogu biti veća. Djeci damo jasno do znanja kakvo ponašanje od njih očekujemo, pohvalimo ih ako se drže pravila, ošto prekorimo kad prekrše pravila.

6. VJEŠTINE SAMOMOTIVACIJE I POSTIGNUĆA

Ljudi koji posjeduju samomotivaciju spremni su se suočiti s preprekama i prevladati ih. Samomotivirana djeca očekuju da će uspjeti i postavljaju si visoke ciljeve. Svijest djece o svojim mogućnostima počinje se oblikovati u roditeljskom domu. Dijete moramo pustiti da samo pronađe odgovor na pitanje, umjesto da mu ga damo, tako stječe vjeru u sebe. Uočavaju da je put do uspjeha izgrađen na njihovoj vlastitoj upornosti.

Roditelji i učitelji nisu sasvim sigurni kako djecu naučiti vještinama emocionalne inteligencije kao što su ustrajnost, marljivost i ambicioznost. Djecu bi od najranije dobi trebalo učiti da cijene ustrajnost. Da bi stekla kreativne vještine, djeci nije dovoljno da rade samo ono što im je zanimljivo nego da ustraju u obavljanju zadaće kad ono što rade postane teško, dosadno ili je čak izazov njihovom strpljenju.

Bavljenje određenim hobijem osobito su važni za djecu u OŠ jer su oni na pola puta između učenja i igre, a važan su način razvijanja ustrajnosti u djece. Djeca uživaju u hobiju, nije im potreban pritisak da bi se njime bavila, a s

učenjem im je zajedničko to što zahtijevaju određene kognitivne i društvene vještine.

7. SNAGA EMOCIJA

Razvijanje svijesti o emocijama osnovni je način ostvarivanja životnih promjena. Učeći djecu da razumiju i izraze vlastite osjećaje utječemo na njihov razvoj i uspjeh u životu. Sposobnost za razumijevanje i izražavanje emocija povećavaju se s kognitivnim razvojem-

U obiteljima u kojima se slobodno govori o osjećajima, djeca stječu rječnik koji im omogućava da razmišljaju o svojim osjećajima i da ih izraze.

U obiteljima u kojima se osjećaji potiskuju i u kojima se izbjegava emocionalna komunikacija, postoji velika vjerojatnost da djeca budu emocionalno nijema.

Pomoć djetetu da izrazi svoje osjećaje- zatražiti od djeteta da imenuje sve osjećaje koji mu padnu na pamet i da ih zapiše. Zatražiti od djeteta da ispod riječi opiše situaciju u kojoj je doživjelo taj osjećaj.

Verbalna komunikacija traje i prestaje, a neverbalna komunikacija je neprekidna. Djeca uvijek komuniciraju govorom tijela, bilo da su toga svjesni ili ne. Razumijevanje neverbalne komunikacije može djetetu pomoći da razvije samopouzdanje, da bude omiljeno i da se nauči suživljavati s potrebama drugih.

Emocionalna kontrola

Najrašireniji emocionalni problem s kojim se suočavaju današnja djeca je kontrola bijesa i agresivnosti. Djecu moramo naučiti da na vrijeme prepoznaju tjelesne znakove svoje emocionalne reakcije, kako bi se naučila emocionalnoj kontroli. Uspješna poduka u kontroli bijesa naučit će dijete da prepozna promjene u svom tijelu i da na njih reagira tako da se smiri (duboko dišući).
-pr. str. 203.

8. KOMPJUTORI I EQ

Kako kompjutor može pridonijeti djetetovoj emocionalnoj inteligenciji? Ni jedan obrazovni ili psihologijski medij ne privlači djecu kao kompjutor. Neograničene mogućnosti Interneta zadovoljavaju sve glavne uvjete za poduku vještina EQ.

Činjenica je da kompjutori ne dovode djecu do izolacije, nego ih uče mnoštvu društvenih vještina. Kompjutorski programi stimuliraju emocionalni dio mozga jer sadrže animaciju, glazbu, slike, boje i mnoga iznenađenja. Najbolje su kompjutorske igre koje dijete motiviraju da ih stalno

iznova igra. Aktivnost se mora ponavljati bezbroj puta, a kompjutori su idealan medij za to. Najprikladniji za podučavanje vještina emocionalne inteligencije su programi koji razvijaju kreativnost.

Programi izrade priča i slikovnica. Djeca crtaju ili pišu o onome što ih uznemiruje ili zabrinjava. A izražavanje im pomaže da razviju novi način razmišljanja i suočavanja s problemima.

Mogućnost komunikacije djece preko Interneta i razvijanje vještina gotovo prelazi granice naše mašte. Internet motivira djecu na učenje, daje im priliku da upoznaju prijatelje iz cijele zemlje i svijeta. Putem Interneta djeca imaju pristup čitavim knjižnicama, časopisima namijenjenim isključivo djeci.

Povezivanje s drugim osobama putem elektronske pošte, danas je najvažniji razlog zbog kojega ljudi koriste Internet. –pr-str-231.

Stručnjaci savjetuju roditeljima da zajedno sa svojom djecom biraju odgovarajuće programe, odaberu ono što smatraju da je prikladno za njih i da zajedno sjede pred kompjutorom i rade.

Literatura: Dr. Lawrence E. Shapiro
Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta