

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u malucha?

To modne ostatnio hasło oznacza zdolność człowieka do rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych, zarówno własnych, jak i innych ludzi, umiejętność wykorzystywania tej wiedzy w życiu, w tym - umiejętność radzenia sobie z doświadczanymi emocjami.

Osoby, które mają lepiej rozwiniętą inteligencję emocjonalną lepiej radzą sobie w życiu - 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 jednak całkowicie wrodzona. Uczymy się tego jak układania klocków i czytania. Warto, by rodzic wspomagał rozwój tej kompetencji u dziecka. Poniżej kilka podpowiedzi, jak to robić.

Pomóż dziecku w nazywaniu własnych stanów emocjonalnych.

Dzieci zazwyczaj wyrażają emocje poprzez zachowanie. Jeśli twoja pociecha biegnie do ciebie i z daleka już krzyczy: „Mamo popatrz sama to zrobiłam!” - zapewne odczuwa w tym momencie dumę, czy choćby zadowolenie. Twoja empatia pomoże ci w rozpoznaniu stanu, w jakim jest Twoje dziecko. Wystarczy wtedy, byś nazwała to, co widzisz - np. „Pewnie jesteś teraz dumna z siebie”, albo „przyjemnie jest umieć zrobić coś samemu, brawo”.

Podobnie komentować można negatywne stany emocjonalne. Kiedy np.: twój syn ciągnie cię za spodnie, byś weszła z nim do przedszkolnej sali możesz powiedzieć - "rozumiem, że czujesz się niepewnie". Po takim stwierdzeniu możesz poświęcić minutę, na o mówienie z dzieckiem, 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 opowiadać 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.

Opowiadaj o swoich uczuciach na co dzień

Jak większość umiejętności małe dziecko uczy się przez naśladowanie i modelowanie. Chcąc, aby nasze dziecko wyrażało uczucia i potrzeby sami musimy to robić. Nie chodzi przy tym o spektakularne okazywanie złości, czy radości, ale o komentowanie codziennych sytuacji, w odniesieniu do emocji, których rozpoznawania chcesz dziecko nauczyć. Malcowi łatwiej będzie przejść do porządku dziennego nad tym, że odczuwa np. zawstydzenie, jeśli zdarzać się będzie to, że od ciebie usłyszy, że taki stan przeżywać i jak się wtedy masz, oraz, że mimo tego podejmujesz różne działania.

Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka

„Taki duży a płacze”, „Nieładnie jest się złościć”, „Przecież nic takiego się nie stało”. Jutro pójdziesz na plac zabaw – 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 popsowała 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. Można też, umówić się z dzieckiem na oznaczanie symbolami swojego nastroju. Można np. zrobić tablice, na której słoneczkiem oznaczamy radość, chmurką smutek, chmurką z piorunem złość i robić z dzieckiem podsumowanie dnia, co się wydarzyło miłego, niemiłego, trudnego. Warto jednak przy tym pamiętać, że trzylatek nie odtworzy sobie w głowie doświadczeń z dnia i wykorzysta w zabawie prawdopodobnie wyłącznie bieżący nastrój. To nie szkodzi. Taka zabawa nie ma być testowaniem pamięci, a jedynie pretekstem do ćwiczeń 'na orientację' w zakresie własnego samopoczucia.

Ucz dziecko wyrażania własnych potrzeb.

Tak jak uczysz dziecko, by co jakiś czas skupiało uwagę na swoich potrzebach fizjologicznych i np. mówiło, że chce mu się siusiu, - 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 do ciebie na chwilę. Im więcej będzie wiedziało o sobie samo, tym więcej kontroli i sprawności mieć będzie w przywracaniu sobie dobrego samopoczucia. Jeśli ty sama będziesz przytulać go za każdym razem, kiedy widzisz jego strapioną minę, zamiast pomóc mu zrozumieć, jak się czuje i co sam może zrobić w związku z tym - dziecko dłużej potrzebować będzie wyłącznie ciebie, tracąc grunt pod nogami w nowych sytuacjach, gdy nie będzie cię przy jego boku.

Nagradzaj, doceniaj, podkreślaj postępy dziecka

Nie zapomnij też o nagradzaniu dziecięcych prób nazywania uczuć i podejmowania przez nie sensownych działań nastawionych na zaspokajanie jego potrzeb. Wiara w to, że coś potrafimy z większą naszą gotowość do posługiwania się tą kompetencją, a w efekcie prowadzi do lepszego funkcjonowania w danym obszarze niezależnie od naszej wyjściowej sprawności! Zupełnie tak samo, jak pomaga nam pseudo-tabletka, w której leczniczą moc wierzymy, mimo, iż nie zawiera realnie żadnego leczniczego składnika.

Karol Kędzia psycholog