

Развој дететове емоционалне интелигенције

Ваш дете даје сасвим ново значење речи „несталан“. У једном тренутку он је краљ света – трчкара наоколо потпуно ведар и насмејан, док је у другом љут као рис – крајње је фрустриран, плаче и баца играчке на други крај собе.

Многи родитељи, у таквим тренуцима, не знају како би реаговали, но управо су овакви емоционални испади идеалне прилике за учење и развој дететове емоционалне интелигенције.

Емоционалну интелигенцију можемо дефинисати као способност препознавања, идентификовања и разумевања својих и туђих осећаја. Осим тога, емоционална интелигенција подразумева и способност управљања сопственим емоцијама, адекватно изражавање емоција и самомотивацију. Такође, односи се и на истрајност упркос тешкоћама и фрустрацијама, контролисање импулсивности, регулисање расположења те емпатију, односно саосећање.

Зашто је емоционална интелигенција толико важна у васпитању?

Учење детета да се ухвати у коштац и носи са одређеним емоцијама, на здрав и прихватљив начин, даје му прилику за већи квалитет живота у будућности.

Сигурно породично окружење је прво и најбоље место за учење оваквих животних лекција.

Када помогнете своје детету да разуме и носи се с преплављујућим емоцијама – као што су љутња, туга, фрустрација, збуњеност – тада развијате његову емоционалну интелигенцију.

Дете с већим коефицијентом емоционалне интелигенције боље се носи са својим осећајима те се може само утешити када је повређено. Такво дете боље разуме односе с другима и може стварати чврста пријатељства.

Развијањем емоционалне интелигенције дете постаје срећније, успјешније и одговорније. То има за последицу понашања која му омогућују да се осећа добро унутар породице, у вртићу, школи и разним другим социјалним срединама.

Слушање с емпатијом развија дететову емоционалну интелигенцију!

Емпатија се односи на знање о томе како се други осећа, на уживљавање у туђе емоције, на њихово разумевање. Стога, обратите пажњу када вам дете говори како се осећа, а затим му „огледално вратите“ оно што је поделило с вама. Чак и када не можете предузети ништа у вези с тим што је ваше дете узрујано – саосећајте. Већ само разумевање помаже да отпусти емоције које га муче и затим настави даље.

На пример, можете рећи:

„Видим да ти је тешко напустити игру и доћи на вечеру.“

„Желео би да сам стално с тобом.“

„Разочаран си јер напољу пада киша па се не можеш играти у парку.“

Овакви поступци потичу развој емоционалне интелигенције јер осећај да вас нетко разуме покреће умирујуће бихемијске процесе. Активира се нервни пут који јача сваки пут када дете доживи утеху. Јачање тог пута омогућава детету да га касније користи како би се само утешило када му то буде потребно. Такође, дете учи емпатију када је и само доживљава од других. На овај начин помажете свом детету да размишља о својем искуству и доживљајима. Врло малој деци, већ само сазнање да постоји назив за оно што осећају омогућава успешнији даљи развој емоционалне интелигенције.

Допустите дјетету да изрази своје емоције!

Мала деца не разликују себе од својих емоција. Прихватањем дететових емоција – прихватате њега. Супротно томе, порицањем или умањивањем онога како се дете осећа – шаљете му поруку да оно није у реду те да су неке емоције срамне и неприхватљиве.

Неодобравање, на пример, дететовог страха или љутње неће спречити да се оно свеједно тако осећа – само ће га подстаћи да своје емоције убудуће потискује. Потиснути осећаји не нестају, нити бледе као што се то може остварити њиховим слободним изражавањем. Потиснути осећаји су „заробљени“ и на све начине траже пут да се испоље напољу. С обзиром на то да осећаји нису под свесном контролом – они тада избијају необликовани. На пример, када предшколац угризе сестру, када седмогодишњак има ноћне море или када адолесцент развије нервозне тикове.

Умјесто тога, научите дете да је цели распон осећаја разумљив и да су они део сваког човека, али и да је важно знати како их изразити. На пример, можете рећи: *„Јако си љут јер ти је сестра покидала играчку, али није у реду због тога је ударити. Дођи и помоћи ћу ти да јој кажеш како се због тога осјећаш.“*

„Љута си и вичеш на мене да се склоним. Ево, склонићу се мало. Видим да те ови ојећаји боле и плаше, али те нећу оставити саму када ти је тако тешко. Овде сам с тобом и сигурна си уз мене. Можеш бити љута и тужна колико год желиш. Када будеш спремна загрлит ћу те и можемо разговарати ако будеш хтела.“

Родитељи представљају модел деци. Сваким контактом и интеракцијом омогућавају детету да научи неке емоционалне вјештине. Треба имати на уму да деца више уче гледајући што родитељи раде него слушајући што им се говори.

Важно је и прихватити властите грешке, ако се из њих може нешто научити. Тако дете добија поруку да нико није отпоран на неуспех, а осим тога, на тај начин учи како се носити с неуспехом и кренути даље.

Ваше прихватање својих и дететових емоција, помаже детету да и само прихвати сопствене емоције. То му омогућава да лакше настави даље те на тај начин постаје способније регулисати сопствене осећаје. Осим тога, прихватањем емоција дете учи да оне нису опасне нити срамне него да су емоције у реду, да их сви доживљавамо и да се њима може управљати, односно да се могу контролисати.

Емоције нису нити позитивне нити негативне, добре или лоше. Оне могу бити пријатне или непријатне, али су присутне у животу сваког човека од његовог рођења. Сви их доживљавамо у целом њиховом распону – и квалитетом и интензитетом. Разликујемо се само по томе колико се успешно са њима носимо и колико успешно њима управљамо.