

Razvoj čustvene inteligence pri otroku

✍ Janja Dermastja



*»Izkušnje še posebno v otroštvu oblikujejo možgane.«
Daniel Goleman*

Daniel Goleman, behavioristični znanstvenik, psiholog ter avtor uspešnice Čustvena inteligenca, odgovarja na vprašanje, zakaj je lahko le-ta pomembnejša kot IQ. Pravi, da gre za razmišljanje in čutenje z roko v roki. Njegovo delo je odličen prikaz raziskav s področja izobraževanja, medicine, behaviorističnih in možganskih znanosti.

Pomen čustvene inteligence

Glavno sporočilo je, da ne smemo pri otroku razvijati le kognitivnih spretnosti, temveč moramo tudi čustvene. Čustva vodijo naše vedenje, oblikujejo naše vrednote in nas usmerjajo. Čustva, zavedanje sebe, ravnanje v konfliktnih situacijah, samovrednotenje in vsa druga razvojna področja so bistvenega pomena za kakovost življenja. In kaj je čustvena inteligenca?

To je skupek človekovih sposobnosti, povezanih z zmožnostjo dobrega upravljanja z lastnimi in tujimi čustvi. Visoko čustveno inteligenco imajo ljudje, ki znajo te svoje sposobnosti uporabiti v praksi. Gre za skupek znanja, spretnosti, veščin in naravnosti, ki so potrebne za razumevanje, izražanje in obvladovanje naših čustev.

Čustvena inteligenca je ena od pomembnih osebnostnih lastnosti. Človek z razvito čustveno inteligenco je

uspešnejši v odnosih z drugimi in s samim seboj, pri pridobivanju znanja, lažje rešuje težave ter lažje doseže osebno in socialno blaginjo. Nobenega dvoma ni, da čustva močno vplivajo na zdravje, saj sta živčni in imunski sistem tesno povezana in si neprestano pošiljata sporočila. Vemo, da zatiranje ali omejevanje čustev zmanjšuje odpornost. Študije so povezale prehlade in okužbe zgornjih dihalnih organov s čustvenimi pretresi, ki so se zgodili 3 ali 4 dni pred pojavom simptomov. Študije so pokazale tudi, da so pozitivni medsebojni odnosi dobro zdravilo, saj povečujejo imunsko odpornost, krajšajo čas okrevanja in podaljšujejo življenje. Čustvene inteligence pa ni lahko pridobiti.

Najprej se moramo zavedati pomembnosti, ki jo ima čustvena inteligenca v našem življenju. Čustva so del življenja in vplivajo na vsa področja človekovega življenja: zdravje, učenje, vedenje in na medsebojne odnose. Starši naj bi zato naučili otroke pravilno ravnati s svojimi čustvi. Ni dovolj, da otroku le pojasnjujemo ali ga celo oštevamo. Potrebna je vsakodnevna vaja, potrpežljivost, ponavljanje in vztrajanje. Če želimo naučiti otroke, da bi bolje obvladali svoja čustva, potrebujemo čas, trud in pozornost. Ko prepoznamo svoja čustva in čustva drugih, se moramo naučiti še ustrezno odzivati.

V družinah, kjer se neguje čustvena inteligenca (EQ) enako skrbno kot kognitivna inteligenca (inteligenci količnik – IQ), se pokaže, da otroci lažje prenašajo frustracije, se manj prepirajo in pretepajo in so manj nagnjeni k samouničevalnemu vedenju. Ti otroci so tudi bolj zdravi, manj osamljeni, manj impulzivni in bolj osredotočeni. Čustveno spretni otroci imajo povečano željo po učenju in dosežkih tako v

šoli kot izven nje. Spremljajo jih čustva ponosa in navdušenja. Želja in motivacija izhajata iz EQ. Čeprav so miselne sposobnosti povezane z IQ, prispeva IQ le 20 % k življenjskemu uspehu, visok EQ pa kar 80 %.

Otroci imajo dve vrsti uma: tistega, ki misli, in tistega, ki čuti. Od IQ in EQ je odvisno, kako otroci delujejo. Razum ne more dobro delovati brez čustvene inteligence, njej pa koristi razumska presoja. Ko oba delujeta usklajeno, se dvigneta tako IQ kot EQ.

Sposobnost čustvovanja in čustvenega odzivanja biva v čustvenem delu možganov ali umu. Gre za čustvene sposobnosti, kot so: zavedanje sebe, empatija, nadzor impulzov, obvladovanje jeze. Stopnja njihove razvitosti določa višino čustvene inteligence.

Prva šola za razvijanje čustvenih spretnosti je dom. Starši morajo sami obvladati določeno stopnjo čustvene pismenosti, da lahko otrokom pomagajo ravnati s čustvi. Starši, ki se ne zmenijo ali ne spoštujejo čustev svojega otroka, ogrožajo tako čustveni kot intelektualni razvoj otroka. Dokazano je, da otroci čustveno sposobnih staršev bolje obvladajo svoja čustva, se znajo pomiriti, so boljšega telesnega zdravja, so bolj priljubljeni med vrstniki, so socialno spretni, imajo manj vedenjskih težav ter daljši razpon pozornosti. Otroci, ki imajo dobre odnose z drugimi, so sposobni razumeti svoje vrstnike in se zavedajo, da njihovo vedenje vpliva na druge. Za svoja dejanja prevzemajo odgovornost. Otroci, ki ne znajo prepoznati čustev ali jih izraziti, doživljajo frustracije. Ne razumejo, kaj se dogaja okoli njih, hitro napačno razumejo nek pogled, gesto, izjavo ter se neprimerno odzovejo. Ker ne prepoznajo svojih čustev in čustev drugega, ne morejo razviti empatije. Imajo pomanjšano zmožnost



Foto: Marko Hrovat

vživljanja in se niti ne zavedajo, kako njihovo vedenje vpliva na druge.

Otroci v šolo prinesejo vse, kar so se naučili – vse svoje navade in prepričanja o sebi, drugih in svetu. Ta različnost povzroča spore. In če so sposobnosti za reševanje sporov slabo razvite, se spori ne razrešijo in preidejo celo v nasilje. Otroke moramo naučiti razumeti, spoštovati in upoštevati razlike.

Kako razvijamo EQ pri otroku?

Prvi korak pri učenju otrok je, da jim pomagamo razviti zavedanje samega sebe. Ko se otrok zaveda sebe, se nauči biti pozoren na svoje notranje čustveno stanje, ve, kaj čuti, in prepozna dogodke, ki pospešijo razburjanje. Ko damo nekemu čustvu ime, ga otrok prepozna. Šele takrat lahko govori o jezi, strahu, zavisti, ljubosumju, sovraštvu, besu. Če se otrok ne zaveda sebe, ga lahko čustva tako preplavijo, da se v njih utopi in izgubi. Nezavedanje dogajanja v notranjem in zunanjem svetu povzroči neprimerno vedenje.

Otrok se mora naučiti zavedati lastnih in tujih čustev v trenutku, ko je v odnosu z drugimi, šele potem bo sposoben obvladati svoja čustva. Obvladovanje čustev je sposobnost, da zna otrok primerno upravljati s svojimi čustvi (npr. da zna počakati, ohraniti mirno kri), kar je bistveno pri odnosih z drugimi. Otrok se mora naučiti poslušati in se ne prenamagati v svojih odzivih. Če otrok doživi neko razburjenje, je lahko razdražen. Razdraženost se spremeni v jezo, ta v bes in na koncu celo v nasilje. Zato moramo otroka naučiti, da ne izbruhne takoj. Ko je jezen, sta sposobnost poslušanja in govora zmanjšana. Otroka lahko naučimo bolj konstruktivno izražati jezo. Zelo učinkovito je, če npr. boksa v boksarsko vrečo, tolče z vzglavnikom po postelji, teče ipd. Umetnost je naučiti otroka izražati jezo na sprejemljiv način, tako da ne poškoduje sebe ali drugih. Zelo pomembno je, da otroku sporočamo, da so vsa neprijetna čustva sprejemljiva in da jih ne sme zatirati ali potlačevati.

Šele, ko otrok razume svoja čustva in čustva drugih, lahko razvija empatijo, ki je ključna za dobre medsebojne od-

nose. Ključne sposobnosti za spretnosti v medsebojnih odnosih so še: aktivno poslušanje, pravilno razumevanje, zmožnost shajanja s čustvi drugega, ustrezno odzivanje, konstruktivno sodelovanje ter obvladovanje spretnosti reševanja sporov. Eden od učinkovitih načinov reševanja sporov je preokvirjanje okoliščin. Gre za to, da pogledamo na situacijo z drugega zornega kota.

Cilj razvijanja čustvene inteligence je, da otrok odraste v čustveno samostojno osebo, ki zna in zmore izražati to, kar čuti do sebe in drugih, ceni svojo lastno in družbeno identiteto, se spoštuje, si zaupa, je motiviran, se je sposoben soočiti z neprijetnimi okoliščinami in ima razvit pozitiven odnos do življenja. ■

Viri

Goleman, Daniel (1995): *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ?* New York: Bantam books.

Schilling, Diane (2000): *50 dejavnosti za razvoj čustvene inteligence*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Bisquerra Alzina, Rafael (2010): *Čustvena inteligenca otrok. Priročnik za učitelje in starše z vajami*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.