

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną swoich wychowanków?

Pragnienie bycia osobą inteligentną jest bliskie każdemu człowiekowi. Potrzebujemy zapewnienia od samych siebie, od innych tego, że postępujemy mądrze. Dobrze jest, gdy wszystko wokół nas mieści się w granicach wytłumaczalnych rozumowo, istnieją jednak sytuacje, których nie potrafimy ogarnąć umysłem. To „coś” wymykające się często naszej kontroli sprawia nam wiele radości, ale i problemów.

Od ponad 100 lat psychologowie i filozofowie zastanawiają się nad precyzyjnym określeniem terminu „emocje”. Dopiero w ostatnich latach powstał naukowy model umysłu naukowego, który wyjaśnia, dlaczego w tak wielu naszych działaniach kierujemy się emocjami i jak to możliwe, że w jednej chwili postępujemy rozsądnie, a w następnej irracjonalnie. Pozwoliło to szerzej spojrzeć na człowieka i jego umiejętności niezbędne do osiągnięcia zadowolenia z życia. Nowy termin - inteligencja emocjonalna pojawiający się w badaniach wprowadza konieczność uwzględnienia zdolności emocjonalnych w całym procesie edukacji dzieci i młodzieży.

Twórcami terminu „inteligencja emocjonalna” są P. Saloveh i D.J. Sluyer. Pierwszy raz użyli oni tego terminu w 1990 na określenie zdolności do postrzegania emocji, dostępu do nich i takiego ich aktywowania, by towarzyszyły myśleniu oraz jako zdolność do rozumienia emocji, posiadania emocjonalnej wiedzy, która pozwala regulować emocje, sprzyja rozwojowi emocjonalnemu i intelektualnemu.

Spopularyzował ten termin D. Goleman, który wyodrębnił pięć struktur, od których zależy inteligencja emocjonalna: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne. Wg Golemana inteligencja emocjonalna nie jest cechą wrodzoną, ale zdolnością, którą może my kształtować podczas całego życia.

W odróżnieniu od ilorazu inteligencji inteligencja emocjonalna jest pojęciem nowym. Mimo to istniejące dane zdają się świadczyć, że ten zbiór cech może mieć wielki, czasami nawet większy niż iloraz inteligencji, wpływ na nasze życie.

Moimi wychowankami od kilku lat są dzieci 3 -6 -letnie, dlatego chciałabym szczególnie zwrócić uwagę na możliwość rozwijania inteligencji emocjonalnej już w wieku przedszkolnym. Służą temu najnowsze metody pracy: zabawy dramatyczne, psychodramy, metody twórczego rozwiązywania problemów, techniki ekspresji plastycznej, szereg ćwiczeń z zakresu pedagogiki zabawy. Już w przedszkolu dzieci wykorzystują różne style narracji w opowiadaniach dotyczących różnego rodzaju doświadczeń emocjonalnych.

Chociaż większość transformacji zachodzi dopiero po nabyciu przez nastolatka odpowiednich umiejętności społecznych i intelektualnych w okresie dojrzewania,

istnieją przesłanki, że również młodsze dzieci przeczuwają pewne złożone funkcje emocjonalne.

I. Postawa dziecka „chcę być człowiekiem inteligentnym emocjonalnie”.

Dużo zależy od kierunku pracy, który proponuje nauczyciel swoim wychowankom. Tak często podejmuje się godne pochwały wysiłki, w celu podniesienia poziomu wykształcenia uczniów, a w ogólnie obowiązujących programach i rozkładach zajęć zapomina się o umiejętnościach emocjonalnych.

Koszty analfabetyzmu emocjonalnego, o których pisze Goleman są wielkie. Widzimy i słyszymy o narastających problemach emocjonalnych dzieci i młodzieży (zamykanie się w sobie, niepokój, depresja, problemy z uwagą i myśleniem, chuligaństwo, agresywność). Rodziny bardzo często nie funkcjonują już tak skutecznie, aby zapewnić dzieciom stabilne podstawy życia. Dlatego placówki oświatowe powinny przygotować odpowiednie środki zapobiegające lub naprawcze, by utrzymać dzieci na właściwej drodze.

Myślę, że w obecnej sytuacji nadrzędnym celem każdego nauczyciela powinno być pragnienie wychowania dziecka na człowieka inteligentnego emocjonalnie, które chętnie podejmie różne wyzwania życiowe, które samo zaangażuje się w proces wychowawczy.

- Samoświadomość - „wiem, jaki jestem”

Podstawą inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość - rozpoznawanie uczucia w chwili, kiedy nas ogrania. Zdolność śledzenia uczuć minuta po minucie odgrywa kluczową rolę we wglądzie w samego siebie i samorozumieniu. Niezdolność rozpoznawania prawdziwych uczuć naszych wychowanków wydaje ich na łaskę i niełaskę. Dzieci, które orientują się w swoich uczuciach potrafią je nazywać i rozpoznawać, lepiej kierują swoim postępowaniem. Już od wieku przedszkolnego możliwa jest praca nad rozpoznawaniem własnych emocji. Poprzez różnego rodzaju zabawy: inscenizacyjne, mimiczne oraz ekspresję plastyczną, dzieci nazywają i wyrażają własne stany emocjonalne.

- Samoregulacja - „kieruję swoimi emocjami”

Panowanie nad emocjami, tak, aby były one właściwe w każdej sytuacji, jest zdolnością opierającą się na samoświadomości. Samoregulacja to umiejętność kierowania własnymi emocjami oraz takiego ich wyrażania dostosowanego do sytuacji, aby szybko przyjść do siebie po trudnych sytuacjach. Dzieci powinny nabyć umiejętność uspokajania się, otrząsania się ze smutku, niepokoju i irytacji. Konsekwencje niedostatku tej podstawowej umiejętności

emocjonalnej sprawiają, że dzieci nie potrafią dojść do równowagi emocjonalnej po porażkach i niepowodzeniach.

w procesie edukacyjnym możliwe jest wykorzystanie wielu technik relaksacyjnych służących zmniejszeniu napięcia mięśniowego oraz metod pomagających odreagować sytuacje stresujące. Dzieci w toku wielu zabaw badawczych, dydaktycznych powinny mieć możliwość rozwijania i panowania nad swoimi zmysłami i emocjami.

- Motywacja - „produktywnie wykorzystuję emocje”

Podporządkowanie emocji obranym celom ma zasadnicze znaczenie dla koncentracji uwagi, samomotywacji i opanowania oraz twórczej pracy. Zdolność wprawienia się w stan „uniesienia twórczego” umożliwia wybitne osiągnięcia we wszystkich dziedzinach. Osoby obdarzone tą zdolnością, uzyskują wspaniałe wyniki we wszystkim, do czego się wezmą.

Chcąc wyposażyć dziecko w jak najlepsze umiejętności motywacyjne powinniśmy nauczyć je samokontroli emocjonalnej (odkładanie w czasie zaspokajania pragnień i tłumienie popędliwości) oraz stworzyć jak najlepszą atmosferę pracy. Dzieciom bliskie jest „uskrzydlenie” - spontaniczne uczucie radości. Jest to stan, w którym całkowicie pochłania je to, co robią, w którym cała ich uwaga skoncentrowana jest niepodzielnie na zadaniu.

Zdolność osiągnięcia stanu uskrzydlenia jest szczytem inteligencji emocjonalnej; uskrzydlenie jest najdoskonalszą postacią okiełznania emocji i zaprzęgnięcia ich w służbę osiągnięć w pracy i nauce.

Strategie stosowane przez nauczyciela powinny bazować na naturalnych zdolnościach dziecka. Znajomość profilu zdolności dziecka pomaga nauczycielowi znaleźć najlepszy sposób przedstawienia mu różnych tematów i zagadnień i zaoferować mu na poziomie, stwarzającym dla niego optymalne wyzwanie. Dzięki temu nauka staje się przyjemniejsza, nie budzi ani uczucia znudzenia ani lęku.

Literatura, muzyka dobrana przez nauczyciela może delikatnie indukować w dzieciach uczucie szczęścia i inspirować do twórczego myślenia.

- Empatia - „odczytuję emocje innych”.

Empatia nazywana też „współodczuwaniem”, współbrzmieniem jako emocjonalne utożsamienie się z inną osobą, wywołanie u siebie emocji, którą przeżywa druga osoba w dużej mierze warunkuje poziom naszych kontaktów z innymi. Dzięki niej lepiej rozumiemy innych, potrafimy przewidywać

ludzkie zachowania, stajemy się bardziej tolerancyjni, cierpliwi, wyrozumiali. Empatia zapewnia harmonię i ciepło w stosunkach między ludzkich.

Osoby posiadające zdolność empatii są bardziej wyczulone na subtelne sygnały społeczne wskazujące, czego chcą inni lub, czego im potrzeba.

Kształtując postawę empatyczną u swoich wychowanków należy w różnorodny sposób zachęcić do patrzenia na sytuację oczami drugiego człowieka. Służą temu szczególnie zabawy dramatyczne (gra ról, stop -klatka, list, pantomima, rzeźba), które rozwijają wyobraźnię, uczą patrzeć na sytuację z różnych punktów widzenia. Zwracają one również uwagę na różnorodność interpretowania tej samej sytuacji przez różne osoby, ułatwiają odczytywanie potrzeb i uczuć innych ludzi. Koncentrują uwagę na drugim człowieku, pozwalają przekroczyć własny egocentryczny sposób odczuwania.

- Umiejętności społeczne - „budują dobre relacje z innymi”.

Nawiązywanie dobrych kontaktów polega w dużej mierze na umiejętności kierowania emocjami innych osób. Są to zdolności, które zapewniają popularność, pełnienie ról przywódczych i skuteczność w stosunkach interpersonalnych. Umiejętności społeczne stanowią o skuteczności w naszych stosunkach z innymi; brak w tej sferze prowadzi do niedostosowania się do społeczeństwa albo powtarzających się niepowodzeń w relacjach interpersonalnych. Może okazać się, że osoby o najwyższej inteligencji nie potrafią właściwie postępować w kontaktach z innymi. Owe umiejętności społeczne pozwalają nam cieszyć się związkami intymnymi, perswadować i wpływać na innych, sprawiać, że czują się w naszej obecności swobodnie.

Dzieci mogą wykazać zdolność do kontaktów interpersonalnych dopiero, kiedy osiągną pewien poziom samokontroli, muszą pojawić się u nich najpierw zaczątki zdolności tłumienia złości i otrząsania się z przygnębienia, panowania nad impulsami i podnieceniem. Dostosowanie się do innych wymaga niewielkiego choćby spokoju wewnętrznego.

II. Postawa Nauczyciela

Oczekując lepszych wyników w przyswajaniu wiedzy przez uczniów, nauczyciel musi więcej dowiedzieć się o systemach emocjonalnych, znaczy to, że musi głębiej ich poznać, zrozumieć i zaakceptować.

Położenie nacisku na umiejętności emocjonalne w placówkach edukacyjnych wymaga zasadniczych zmian w tradycyjnym zachowaniu nauczyciela.

Osobowość nauczyciela staje się bardzo ważna, ponieważ sposób, w jaki radzi sobie z uczeniem staje się dla dzieci wzorem - lekcją umiejętności emocjonalnych lub ich raku.

Myślę, że nauczyciel, który sam posiada zdolności: rozpoznawania; kierowania; wykorzystywania emocji oraz potrafi budować empatyczne relacje z innymi staje się olbrzymim wsparciem dla swoich uczniów . „Wspólna refleksja” nad problemami inspiruje do twórczej pracy.

Na zakończenie chciałabym zwrócić uwagę na szczególną ideę komunikacji między nauczycielem a wychowankiem, która stanowi o skuteczności jakichkolwiek działań w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej.

„Nauczycielom ku uwadze” wg Michała J. Kaweckiego:

- Jeśli dziecko zaprzecza lub sprzeciwia się tobie - zatrzymaj się, pomyśl, może to nie ty, lecz ono ma rację.
- Dziecko spontanicznie odrzuca przemoc i sztuczność - niech jego bunt i słowa krytyki będą dla ciebie wskazówką, iż idziesz błędną drogą.
- Nie ponaglaj dziecka - ono spełni każdą swoją powinność, i każdą twoją prośbę, bez pośpiechu i nerwowości.
- Nie myl spokoju z opieszałością: urodą każdego dziecka jest spokój i umiłowanie wolności i one to - nie opieszałość, nie lenistwo - najlepiej charakteryzują jego działania.
- Uważnie słuchaj refleksji, odczuć i spostrzeżeń dziecka, znajdziesz tam tyle świeżości, prawdy i uroku młodości. Nawet, jeśli się z nim nie zgadzasz, uszanuj jego zdanie.
- Spostrzeżenia i intuicje dziecka na temat ludzi są zadziwiająco trafne i na tyle głębokie, iż spokojnie możesz im zaufać.
- w chwilach słabości i zwątpienia dziecko potrzebuje twojej serdeczności; nie okazuj mu niezadowolenia zwłaszcza wtedy, kiedy wydaje się niemiłe i niesympatyczne w swoich zachowaniach - ono też ma powody do zmartwień.
- Nie lekceważ rozterek duchowych i dylematów dziecka - u ich podstaw tkwi, bowiem silne poczucie winy za wszelkie zło w rodzinie. Szukaj w rodzicach sprzymierzeńców i bądź bardzo po wściągliwy i ostrożny w swoich sądach na ich temat.
- Jeśli zranisz dziecko ostrym słowem, małostkowością lub zdenerwowaniem - miej przynajmniej odwagę przyznać się do tego przed samym sobą.
- Wspomagaj dziecko miłością i dobrym słowem, nie naginaj go i nie krytykuj - ono i tak pójdzie własną drogą, drogą tworzenia.

Anna Stocka