

mgr Karolina Świerczyńska

Przedszkole Miejskie nr 3 w Toruniu

„Cisza przed burzą...”- o tym jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci.

„Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi”- twierdzi niemiecka naukowiec Charmaine Liebertz. Inteligencja emocjonalna to najogólniej mówiąc zdolność rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych ludzi. Decyduje ona o umiejętnościach przystosowania się do otoczenia, udanych relacjach międzyludzkich i sukcesach w życiu. Umiejętne radzenie sobie z emocjami własnymi i innych, prawidłowe nawiązywanie relacji z drugim człowiekiem, empatia, czy działania zgodne z normami społecznymi to bardzo ważne umiejętności życiowe, które nabywamy w trakcie naszego istnienia. Super byłoby się z nimi urodzić i wiedzieć dlaczego mama jest smutna, tata burczy coś pod nosem, a siostra chodzi z obrażoną miną. Niestety jest to jedna z trudniejszych sfer w życiu człowieka. Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, takimi jak lęk, złość, albo smutek mogą stanowić podłoże do rozwoju zaburzeń. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami, o które należy dbać i rozwijać już w załóżku.

Fundamentem kształtowania inteligencji emocjonalnej jest rodzina. Życie rodzinne jest pierwszą szkołą emocji: w gronie najbliższych dowiadujemy się, co czujemy względem samych siebie i jak inni reagują na nasze uczucia. Ta „szkoła uczuć” uczy nie tylko poprzez to, co rodzice mówią do dzieci, ale i jak wobec nich postępują. Pokazuje także dzieciom poprzez prezentowane wzorce zachowań, jak sami dorośli radzą sobie z emocjami własnymi oraz bliskich pamiętając o tym, że nie ma ZŁYCH emocji.

Okres, w którym obecnie żyjemy nie pomaga w prawidłowym kształtowaniu rozwoju emocjonalnego u dzieci. W dobie pandemii nawet dorośli ludzie mają mętlik w głowie, trudno jest czasami panować nad emocjami i uczuciami zmagając się z trudem dnia codziennego. Postęp technologiczny i rozwój cywilizacyjny niosą za sobą wiele zagrożeń dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego młodych ludzi. Dorośli pędząc w natłoku obowiązków skupiają się zazwyczaj na zapewnieniu odpowiedniego standardu życia dzieciom, co wiąże się z brakiem czasu na codzienne życie rodzinne. Co możemy zrobić, aby u dzieci rozwijać inteligencję emocjonalną? Przede wszystkim rozmawiajmy o uczuciach! Nie bójmy się nazywać własnych uczuć, mówmy gdy jest nam smutno, kiedy odczuwamy radość, szczęście, czy złość. Uczmy nasze pociechy rozpoznawać i nazywać emocje, które przecież towarzyszą nam codziennie. Ważne jest, aby dzieci akceptowały swoje uczucia- powinny wiedzieć, że oprócz tych wzmacniających emocji (radość, szczęście, zadowolenie) doznają w życiu również uczucia gniewu, złości, czy rozczarowania. Każdy musi zdawać sobie sprawę, że wszystkie emocje są normalne i mamy prawo je odczuwać. Dziecko, które nie odczuwa złości, czy smutku, po prostu nie istnieje. Kluczem do wszystkiego jest szczerłość- mówmy szczerze o swoich uczuciach. Swoją postawą starajmy się pokazać, że emocje są częścią naszego życia. Świadomość własnych uczuć i dostrzeganie emocji innych przyczyniają się przede wszystkim do pozytywnych relacji międzyludzkich, które są istotą ludzkiego istnienia. Któż z nas nie dąży do bycia szanowanym, lubianym, kochanym...

Dlaczego okres przedszkolny jest jednym z ważniejszych w kształtowaniu inteligencji emocjonalnej u dzieci? To właśnie między 3-6 rokiem życia następuje intensywny rozwój, w tym również rozwój emocjonalny. Dzieci poznają, identyfikują i wyrażają emocje, przez co bogaci się i różnicuje ich życie emocjonalne. W tym wieku zabawa jest podstawową formą działania dzieci dając możliwość przeżywania różnorodnych uczuć. Jest to okres, w którym dzieci mogą wykształcić umiejętności i dobre nawyki emocjonalne. Zdobyte w tym czasie umiejętności są znaczące w późniejszym życiu. Pomagają w radzeniu sobie z napotykanymi trudnościami, niepowodzeniami.

W literaturze, czasopiśmie, wszechobecnym świecie wirtualnym możemy znaleźć ogrom metod kształtujących inteligencję emocjonalną. Ja, jako mama i nauczyciel wychowania przedszkolnego podzielię się tym, co sprawdza się na co dzień w życiu i w pracy z maluchami.

Polecam wszystkim ROZMOWĘ- o uczuciach i emocjach. Śmieszne? Nie- proste, bez żadnych pomocy, specjalnych gadżetów- „tylko słowa”, albo „aż słowa”. Można by rzec, że to zwykła wymiana treści

intelektualnych między ludźmi. A jednak jest zarazem aktem ujawniającym nasz sposób myślenia, w którym zawiera się cały potencjał emocjonalnego stosunku autora wypowiedzi do wypowiedzianego sensu. To od rozmowy ludzie się poznają, a potem zakochują; pierwsza rozmowa o pracę- często stanowi dla młodych ludzi „być, albo nie być”.

Bawmy się w teatr- odgrywajmy role księżniczki, księcia, ropuchy, strasznej wiedźmy lub wiatru. Świetna zabawa dla całej rodziny lub przyjaciół kształtująca emocje- czasami łatwiej schować się za maską kogoś innego.

Czytajmy bajki terapeutyczne- to one od zawsze pomagają poznawać i akceptować świat zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Słuchając bajek dziecko ma szansę zrozumieć skąd się biorą emocje, jak je rozpoznać i jak sobie z nimi radzić.

Nauczmy się relaksować- znakomitą technikę relaksacji z elementami jogi dla dzieci, ćwiczeniami wspomagającymi wzmocnienie uważności przedstawiła Eline Snel w serii swoich książek pt. „Uważność i spokój żabki”.

Namalujmy swoje uczucia- różnego rodzaju techniki plastyczne wydobywają z naszego wnętrza emocje, które mogą zobaczyć inni. Czasami nie słowa lub gesty, a nasze wytwory ukazują pogodę naszego ducha.

Zabawa nr 1

„Pudełko uścisków”

1. Weź stare pudełko i oklej jak tylko chcesz
2. Włóż do niego kartki z napisami (np. uścisk dla mamy, uścisk sandwiczowy, potrójny uścisk, uścisk bez użycia rak itp.). Losujcie o ustalonej porze po 1 kartce.
3. Dlaczego uścisk? Bo „przytulasy” mają magiczną moc, zbliżają do siebie rodzinę. Są niewerbalnym przejawem inteligencji emocjonalnej.

Zabawa nr 2

„Kociołek Twojego umysłu”- mindfulness (uważność)

1. Weź słoik, wlej do niego olej, wsyp brokat i cekiny. Zakręć słoik.
2. Jest to kociołek Twojego umysłu: w środku miesza się mnóstwo rzeczy.
3. Potrząśnij słoikiem i wyobraź sobie, że tak wyglądają burze w Twojej głowie, wszystkie Twoje kłopoty i zmartwienia zaczynają wirować.
4. Kiedy czujesz, że w Twojej głowie zaczyna wirować burza- potrząśnij słoikiem. Obserwuj brokat, który wiruje, tak jak myśli w Twojej głowie.
5. Poczekać, aż brokat opadnie na dno. Poczuj, jak burza w Twojej głowie się uspokaja...