

Emocje i inteligencja emocjonalna

Wspominałam już, że najważniejsze w życiu są emocje i umiejętność radzenia sobie z nimi. Dlaczego? Bo to właśnie inteligencja emocjonalna decyduje, czy odnosimy sukcesy i czy jesteśmy szczęśliwi. Już niedługo twój kilkulatek przekroczy próg szkoły. Bardzo zależy ci na tym, żeby był w niej szczęśliwy i odnosił sukcesy. To jasne. W największym stopniu zależy to od ciebie i środowiska, w którym wzrasta dziecko. Ogromne znaczenie dla dobrego uzbrojenia dziecka w odporność na spotkanie ze szkołą jest silne oparcie emocjonalne w domu. Bazą na starcie jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, więź emocjonalna, docenianie postępów, zainteresowanie i okazywana chęć zrozumienia dziecięcych uczuć i emocji, otwartość i zaufanie. Dorośli, od urodzenia dziecka, powinni budować mocne fundamenty emocjonalnego oparcia. To bardzo ważne, bo z takim kapitałem dziecko rusza w świat. Dlatego chcę pomóc ci i przedstawiam pomysły jak mądrze wspomagać emocjonalny rozwój malucha. Bo mądrze znaczy także – z dbałością o emocje.

UCZEŃ SZCZĘŚLIWY I OTWARTY NA ŚWIAT

Nawet na wczesnym etapie edukacji trudno rozwinąć skrzydła komuś, kto nie czuje się dobrze w przedszkolu, szkole. Zrób więc wszystko, by twój maluch świetnie się tam odnalazł i przygotuj go do wyzwań, z którymi przyjdzie mu zmierzyć się już wkrótce, gdy zostanie uczniem.

DOBRE NASTAWIENIE

Pamiętaj, że dziecko naśladuje cię (i inne bliskie osoby), przejmuje twój sposób patrzenia na świat. Jeśli skupiasz się na negatywach, jeśli źle wspominasz szkołę, to nie oczekuj, że twoje dziecko z entuzjazmem przekroczy próg swojej szkoły. Będzie źle nastawione. I odwrotnie – jeśli opowiadasz zabawne historyjki ze szkolnych czasów i wspominasz szkolne lata z radością, dziecko nastawi się optymistycznie i z niecierpliwością będzie oczekiwać na pierwszy dzwonek.

DOMOWE WZORCE

Jeśli starasz się widzieć w życiu więcej szans niż zagrożeń, to pokazujesz maluchowi, że świat jest ciekawy i bezpieczny, który warto poznać. Jeśli do tego nie ograniczasz naturalnej dla dziecka potrzeby odkrywania, nie wyřęczasz go, stawiasz mu jasne granice i starasz się zachowywać konsekwentnie, to robisz właśnie to, co dla niego najlepsze. Wzrastający w takiej bezpiecznej i otwartej atmosferze mały człowiek będzie szukał, będzie chciał wiedzieć więcej, z pewnością siebie i wiarą we własne możliwości będzie dążył do rozwoju. Doskonale da sobie radę w szkole. W przeciwieństwie do ucznia, który skupia się na czyhających na niego zewsząd niebezpieczeństwach, trwa w postawie obronnej i nie ma już w sobie siły, aby poznawać, uczyć się i odkrywać. Takie dziecko chce po prostu przetrwać, boi się ryzykować i nie jest w stanie stawiać czoła wyzwaniom. A to znaczy, że działa wbrew... własnej naturze. Bo dziecko w sposób całkiem naturalny jest odkrywczą, ma niezgłębioną ciekawość i chce poznawać to, co wokół niego. My, dorośli, możemy tę jego naturalną potrzebę rozwoju albo wesprzeć, albo ograniczyć. Wybór jest chyba oczywisty.

BLISKI KONTAKT

Nic nie zastąpi bliskości, dotyku, ciepła. Bliskość fizyczna jest dla dziecka bardzo ważna. Buduje jego poczucie bezpieczeństwa. Pomaga nawiązać relacje. Dzięki temu wie, że zawsze może liczyć na rodziców. A kiedy w szkole spotkają je trudności, będzie wiedziało, że dom to bezpieczna przystań, że tam może się schronić i nabrać sił. Kontakt fizyczny to podstawa budowania więzi, nie tylko między dziećmi. Często przytulaj dziecko, okazuj czułość, dotykaj i nie unikaj fizycznego kontaktu w czasie wspólnych zabaw (fikołki, samoloty, turlanie itd.).

POCHWAŁY I DUMA

Kiedy uczysz wierszyka, powiedz dziecku, że jest mądre i nauczy się go bez problemu, a potem ciesz się z każdego wersu, który zapamięta. Może zechce wystąpić przed rodziną lub znajomymi? A może zrobicie to razem? A może nie zechce? Uszanuj decyzję. Zawsze zauważaj i doceniaj każde osiągnięcie, cokolwiek zrobi po raz pierwszy, co dobrze wykona. Niech dziecko wie, że jesteś dumny z niego. Ale... chwal za wysiłek i konkretne rzeczy. Nie mów więc np.: „Ślicznie narysowałaś”, tylko: „Włożyłaś dużo pracy”, „Użyłaś dużo kolorów”, „Podoba mi się szczególnie ta czerwona kreska”. Dziecko, które dorośli chwalą często i za wszystko, uzależnia się od

ich uwagi, przestaje robić rzeczy dla siebie, a jego główną motywacją jest pochwała od dorosłych. Niestety, w szkole trudno być za wszystko chwalonym, zwłaszcza że w naszym kręgu kulturowym częściej zwraca się uwagę na błędy, niż docenia pracę. Emocjonalnie dziecko jest wtedy w bardzo trudnej sytuacji i różnie na to reaguje. Jedno jest pewne: nie wspiera to procesu edukacji i na pewno go nie ułatwia.

DZIECKO WYSYŁA SYGNAŁY

Pamiętaj o bardzo ważnej zasadzie: jeśli twoje dziecko dobrze się czuje, to dobrze się zachowuje. Jeśli nie czuje się dobrze, jeżeli dzieje się coś, z czym sobie nie radzi, jego zachowanie staje się inne, mogą pojawić się kłopoty. Potrzeba uwagi i wyczucia, by to dostrzec i w porę zareagować. Dzieci z reguły chcą być dobre, tylko czasami jest im trudno, bo targają nimi emocje i uczucia. Dorośli muszą dotrzeć do sedna.

ZAUFANIE, TO PODSTAWA

Nie oszukuj dziecka nawet w drobnych sprawach, bo straci do ciebie zaufanie. Kłamstwo podkopuje też jego poczucie bezpieczeństwa i obniża poczucie wartości. Co ważne, dzieci uczą się życia w domu. Lepiej, żeby wyrastały w poczuciu, że nie kłamiemy. I już. Lepsza najgorsza prawda, niż kłamstwo. Kto ma dać przykład? Wiadomo, rodzice i najbliżsi. Kilkułatek czuje dokładnie to samo co ty, kiedy dowiadujesz się, że ktoś cię oszukał. Wyobraź sobie, w jakiej sytuacji będzie dziecko, jeśli przed pobraniem krwi powiesz, że nic nie będzie bolało. Ukłucie pewnie zaboli. I co? Dziecko przeżyje szok, bo miało nie boleć. Trudno mu będzie uwierzyć ci w przyszłości. Pozwól dziecku zmierzyć się z niewiadomym, ze strachem, obawą. W życiu jeszcze wiele razy znajdzie się w niekomfortowej sytuacji. Przytul i wspólnie przetrwajcie tę sytuację. Okaże się wtedy, że nie bolało tak bardzo, jak się spodziewało. W dodatku przekona się, że może ci ufać, polegać na twoim słowie słowo, liczyć na ciebie w trudnych chwilach i że traktujesz je poważnie. Czyż nie jest to znacznie lepsze rozwiązanie, niż próba chronienia dziecka przed czymś, przed czym i tak ochronić się nie da?

EMPATIA

Staraj się zauważać i zrozumieć emocje dziecka. Jeśli nie umie samo nazwać „o co chodzi”, pomóż, podpowiedz: „Jesteś zły”, „Jesteś szczęśliwy”, „Jesteś rozczarowany”, „Jesteś dumny”, „Jest

ci smutno”. Porozmawiajcie o tym. To bardzo ważne rozmowy, wymagają tylko/aż twojej uważności na stany emocjonalne dziecka, czasu i spokoju, a dają bardzo dużo. Dzięki nim dziecko uczy się nie tylko rozpoznawać swoje stany emocjonalne, nastroje, lecz przede wszystkim doświadcza kontroli nad sobą, bo rozumie, co się z nim dzieje. I wie, że nie jest samo, może liczyć na wsparcie bliskich.

CO CZUJĘ?

JAK NAZWAĆ TO UCZUCIE, TE EMOCJE?

Każdy człowiek ma emocje i uczucia. Taka jest natura ludzka. Bywają przyjemne i nieprzyjemne. Samo życie. Przeżywają je dzieci i dorośli, często brakuje nam słów, aby je określić, opisać, wyrazić. Żeby wiedzieć „co dzieje się ze mną” trzeba umieć je rozpoznać i nazwać. Ciężka praca nad samoświadomością. Wielu dorosłych sobie nie radzi z rozpoznaniem, a dzieci, to zrozumiałe, mają jeszcze trudniej. Poniżej podręczna ściągawka uczuć i emocji (w porządku alfabetycznym):

PRZYJEMNE

akceptacja, ciekawość, czułość, dobroć, duma, ekscytacja, entuzjazm, euforia, miłość, nadzieja, odprężenie, optymizm, pewność, podniecenie, pożądanie, przyjemność, radość, rozkosz, rozluźnienie, serdeczność, smutek, spokój, sympatia, szczęśliwość, ufność, ulga, uniesienie, uwielbienie, wesołość, wzruszenie, zachwyty, zadowolenie, zainteresowanie, życzliwość.

NIEPRZYJEMNE

agresja, antypatia, apatia, awersja, beznadziejność, bezradność, ból, bunt, chłód, cierpienie, lęk, napięcie, niechęć, nienawiść, niepokój, obawa, obojętność, obrzydzenie, odraza, odrzucenie, poczucie krzywdy, pogarda, porażka, przerażenie, przygnębienie, rozczarowanie, rozgoryczenie, samotność, strach, upokorzenie, uraza, wrogość, wstępek, wstyd, wściekłość, zakłopotanie, zaskoczenie, zawiść, zawstydzenie, zazdrość, zażenowanie, zdenerwowanie, złość, zniewaga, zniecierpliwienie, znudzenie, żal.

Zabawy

Emocje warto i można oswajać w zabawie. Podpowiadam kilka sprawdzonych patentów.

Rozwijanie przez czytanie

Nie da się przecenić wagi czytania w rozwoju dziecka. Czytanie rozwija na wiele sposobów, pozwala wpajać dziecku normy, zasady, wartości. Dzieci utożsamiają się z bohaterami bajek, dzięki ich przygodom zaczynają rozumieć świat. Dowiadują się, jak radzić sobie z różnymi trudnymi sytuacjami, poznają i wczuwają się emocje bohaterów. Mówiąc wprost – książki ułatwiają nam, rodzicom, sprawę. Czytajcie, ile się da, a kiedy czytasz dziecku (z dzieckiem) książkę, bądźcie w bliskim kontakcie. Trzymaj je na kolanach albo przytulaj, dopóki to miłe dla dziecka i akceptowane (ciesz się tymi chwilami, bo szybciej skończą się, niż przypuszczasz :). Oglądajcie obrazki i rozmawiajcie o tym, co na nich widzicie – co jest ważne, a co mniej, co jest śmieszne, co smutne, a co dziwne. Rozmawiajcie też o tym, co przeczytaliście – o czym było to opowiadanie, dlaczego skończyło się właśnie tak i czy mogło mieć inny finał, jakie uczucia miał bohater, jak się czuł... To bardzo ważne.

Pokaż minę

Często proś dziecko, by pokazywało, jaką ma minę, kiedy się uśmiecha, a jaką, kiedy jest smutne czy złe.

Szukamy emocji

Poszukiwania warto zacząć, gdy dziecko jest małe i wspólnie oglądacie pierwsze książeczki. Z czasem możecie wykorzystywać różne życiowe sytuacje, obrazki, zdjęcia ludzi, którzy przeżywają jakieś emocje, i nazywać je. Pokazuj je jednocześnie palcem, żeby malec zobaczył, jak się one wyrażają. Ze starszym dzieckiem porozmawiaj, kiedy i w jakich sytuacjach człowiek może się tak czuć. A potem zastanówcie się, czy i kiedy dziecko tak się czuło i dlaczego.

Rysujemy emocje

To ciekawa i kreatywna zabawa. Poproś dziecko, by narysowało emocje. Jak może wyglądać złość, a jak radość? W jakich będą kolorach? Zabawę w rysowanie emocji możesz zacząć już z młodszymi dziećmi.

Buźki

Przygotuj obrazki z emotikonami. Wybierz cztery podstawowe, pokaż je dziecku i poproś, aby opowiedziało, kiedy w ostatnim czasie tak się czuło i dlaczego. Potem następuje zamiana ról – to ono pyta, a ty opowiadasz.

Rozmowa

Rozmawiaj dużo z dzieckiem, najlepiej o jego sprawach, uczuciach i emocjach.

Lista sposobów na złość

Warto wspólnie stworzyć taką rodzinną listę sposobów na złość i zawsze mieć ją pod ręką (albo w pamięci). Zabawę zacznij od rozmowy. Najpierw wytłumacz dziecku, że złość jest normalna i ważna, bo informuje nas, co nam się nie podoba. Powiedz też, że ma ogromną siłę i jeśli nad nią nie zapanujemy, to nas ogarnie. A wtedy robimy rzeczy, których nie chcemy i żałujemy. Potem przygotujcie listę sposobów na złość – z młodszym dzieckiem w formie rysunków, ze starszym – spiszcie zasady. Ustalcie, na co możecie się zgodzić. Podpowiem, że złość to energia, którą trzeba wyładować i która bardzo dobrze „wychodzi” przez ręce. Na liście dopuszczalnych sposobów rozładowania złości mogą się więc znaleźć: uderzanie w poduszkę, podarcie kartki, narysowanie swojej złości i podarcie rysunku lub wyrzucenie go do kosza, gniecienie gniotka, kopanie w poduszkę, krzyk w łazience, skakanie na trampolinie i wiele, wiele innych sposobów, które przyjdą wam do głowy. Ustalcie wyraźnie, że dziecko nie może ani nikogo bić, ani na nikogo krzyczeć, ani niszczyć przedmiotów, ani robić sobie krzywdy. Dziecko musi wiedzieć, że są granice.