

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 niemiecki 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 chodzą 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 może stanowić podłoże do rozwoju zaburzeń. Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz od umiejętności kierowania emocjami, o które należy dbać i rozwijać je w zaledwie.

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 i uczy pamiętać 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 dorosłym ludziem 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 przebiegają towarzysząc nam codziennie. Ważne jest, aby dzieci akceptowały swoje uczucia - powinny wiedzieć, że oprócz tych wzmacniających emocji (radość, szczęście, zadowolenie) doświadczają 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 szczerość - 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 naszego 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 a 6 rokiem życia następuje intensywny rozwój, w tym również rozwój emocjonalny. Dzieci poznają, identyfikują i wyrażają emocje, przez co bogaci się i różnicują 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 napotkanymi trudnościami i niepowodzeniami.

W literaturze, czasopiśmie, wszechobecnym świecie wirtualnym możemy znaleźć ogrom metod kształtujących inteligencję emocjonalną. Ja, jako mama i nauczyciel wychowania przedszkolnego, podzielę 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 wypowiadanego 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 techniką relaksacji z elementami jogi dla dzieci, ćwiczeniami wspomagającymi wzmacnianie uważności przedstawiła Eline Snell 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 rąk itp.). Losujcie o ustalonej porze po jednej 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, wysyp brokat i cekiny. Zakręć słoik.
2. Jest to kociołek Twojego umysłu, w środku mieszają 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. Poczekaj, aż brokat opadnie na dno. Poczuj, jak burza w Twojej głowie się uspokaja...



Autorka zdjęć: Karolina Świerczyńska