**Inteligencja emocjonalna u dziecka – klucz do wychowania.**

*Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale*

 *rzadką umiejętnością jest złoszczenie się na właściwą osobę,*

 *we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym*

 *celu i we właściwy sposób. To bardzo trudne*

 *Arystoteles*

 Dzisiejszy świat narzuca Nam – rodzicom pewien styl życia, w którym jest coraz mniej czasu na budowanie i pielęgnowanie więzi z naszymi pociechami. My, jako dorośli jesteśmy coraz bardziej zestresowani i ciągle gdzieś pędzimy. A to szalone tempo życia dotyczy też (niestety) naszych dzieci, które chcąc nie chcąc muszą ,,pędzić’’ razem z nami. Ogólnopolskie badania przeprowadzone już w 2006 r, przez Melisanę Klosterfrau i Instytut Badawczy Pentor Research Inernational wykazało, że aż 70 % polskiego społeczeństwa funkcjonuje w ciągłym stresie, a tym samym nie wiemy jak radzić sobie z skutkami owego zjawiska. Dlatego wielu z nas nie zastanawia się nawet, co to jest ta inteligencja emocjonalna? Otóż…,,*To umiejętność radzenia sobie z emocjami swoimi i innych, nawiązywanie prawidłowych relacji, która kształtuje się w nas już od najmłodszych lat, czyli od kołyski.*  A co jest bardzo ciekawe szybki rozwój inteligencji emocjonalnej następuje nie, kiedy indziej tylko właśnie w wieku przedszkolnym. Dzieje się tak, ponieważ w tym czasie dzieci doświadczają przede wszystkim swoich emocji i emocji innych osób. A co jest niezmiernie ważne w rozwoju inteligencji to to, że ogromny wpływa ma środowisko, w którym nasz maluch dorasta. Czyli to wszystko, co my dorośli ,,zapewniamy’’ naszym pociechom, czyli: nasz stosunek do siebie (rodziców), nasze relacje w rodzinie, również to jak wyrażamy się o innych te wszystkie czynniki mają ogromny wpływ na rozwój małego człowieka. Bo My, jako rodzice poprzez zachęcanie i aprobatę motywujemy nasze dzieci do stawiania czoła przeszkodom, co widoczne jest już wtedy, kiedy nasza pociecha zaczyna raczkować, stawiać pierwsze kroki itd. Rozwój emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym naukowo jest rozpatrywany w czterech zakresach. Zacznę może od empatii, która wg mnie jest bardzo ważna i powinna objawiać się przede wszystkim troską o drugiego człowieka, a jest ona już widoczna bardzo wcześnie i przejawia się w dbaniu chociażby o zwierzaki, które nasze dzieci zazwyczaj uwielbiają. To właśnie na przykładzie naszych czworonożnych przyjaciół, może w dziecku zaszczepić pokłady empatii, które przeniosą na człowieka. Drugą sferą, która jest nie mniej ważna jest przestrzeganie zasad moralnych, a możemy to zauważyć wtedy, kiedy nasza pociecha kłamie, lub próbuje nam przekazać coś, co nie do końca jest prawdą i tu odniosę się do wieku, ponieważ dziecko już wieku 4 lat zaczyna rozumieć, iż mówienie nieprawdy jest czymś złym. Bardzo ważne jest również tzw. rozwój etyczny u dziecka, który pozwala mu na rozróżnienie dobra od zła, oczywiście, jeśli osoby, z którymi przebywa również dostrzegają różnicę w tym aspekcie. Nie wymagajmy od naszego dziecka, że będzie posiadać tę umiejętność, jeśli my dorośli nie będziemy tego przykładem. Jako czwartą sferę, którą po krótce omówię jest umiejętność rozwiązywania problemów przez naszego malucha. Pomóżmy naszemu dziecku poprzez wspieranie jego intuicji, aby sam potrafił konstruktywnie rozwiązać swoje problemy- bądźmy bardziej obserwatorami, a nie uczestnikami. Prawidłowy rozwój inteligencji emocjonalnej u naszego dziecka jest ogromnie ważny i powinniśmy to kontynuować My, jako nauczyciele a Wy, jako rodzice. Nie skupiajmy się tylko na intelektualnych osiągnięciach naszych dzieci, tak to jest ważne, ale dojrzałe emocjonalnie dziecko będzie miało większe sukcesy w każdej dziedzinie swojego życia. Dlatego ważne jest zbudowanie u dziecka poczucia wewnętrznej harmonii. Dzieje się to wtedy, gdy pozwalamy dziecku na radzenie sobie z przeciwnościami, które napotyka na swojej drodze nie otwierając nad nim przesadnie rodzicielskiego parasola. Ceniona pedagog Linda Lantieri i psycholog Daniel Goleman opracowali przewodnik, który zawiera zestaw technik i ćwiczeń pozwalający na harmonijny rozwój inteligencji emocjonalnej u naszej pociechy. Często słyszymy z ust nie tylko rodziców ale również babć czy cioć ,, a wyrośnie z tego…’’nic bardziej błędnego, tak owszem dziecko urośnie ale wraz z nim nie rozwinie się poczucie własnej wartości, empatii i panowania nad własnymi emocjami jeśli my dorośli o to nie zadbamy. Jeśli zbudujemy u dziecka tzw: wewnętrzną odporność to zaowocuje ona w jego młodzieńczym i dorosłym życiu. Co nie oznaczy, że nie będziemy borykać się z problemami naszej pociechy w okresie chociażby nastoletnim. Ale przejście tej wyboistej drogi w tym właśnie czasie będzie dla nas i zarówno dla dziecka lżejszym doświadczeniem niż dla młodego człowieka, u którego nikt nie zadbał, aby we wcześniejszym okresie jego życia, chociaż w delikatny sposób ,, rozbujać’ ’potrzebę emocjonalnych wartości. Dlatego ja również bardzo proszę i uczulam…*Drodzy rodzice* bądźcie świadomi i z pełną odpowiedzialnością pomóżcie swoim pociechom od najmłodszych lat, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami i budować pozytywne relacje z rówieśnikami i osobami dorosłymi. Nie spychajcie tego procesu na nianie, instytucje i inne podmioty, które tylko w części mają wpływa na funkcjonowanie waszej pociechy. Rozwój świadomości emocjonalnej we wczesnym dzieciństwie kładzie fundamenty, które w życiu dorosłym będą miały ogromne znaczenie. Jeśli nie została wypielęgnowana inteligencja emocjonalna u dziecka, to będzie bardzo trudno się naszemu dziecku dostosować w życiu dorosłym.



Podam Wam jeszcze kilka przykładów, które na pewno już znacie a i pewnie niejednokrotnie stosujecie.

* Uczmy dzieci patrzeć na świat, oczami innego dziecka, – czyli w sytuacji konfliktowej, powiedzmy dziecku, co czułoby gdyby było na miejscu Marysi lub Jasia. Również w sytuacjach, kiedy czytamy bajkę, drążmy, zadajmy pytania, co czuje kotek? lub krecik? dlaczego tak jest, co Ty byś czuł/a?
* Uczmy dzieci już od kołyski, jak radzić sobie z porażką i niepowodzeniami. To naprawdę bardzo ważny proces u tak małego człowieka, ponieważ wiele późniejszych niepowodzeń chociażby w szkole, jest związane z brakiem przystosowania w wieku przedszkolnym.
* Chwalmy nasze dzieci, ale nie bójmy się również powiedzieć ,, nie’’ gdy sytuacja tego wymaga. Nie obierajmy postawy chroniącej naszą pociechę w każdej sytuacji i nie zachowujmy się tak (my dorośli), jakby zło czyhało za każdym rogiem.
* Nie ulegajmy i nie nagradzajmy zachowań, które świadczą jeszcze o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym(, gdy dziecko skarży się na inne dziecko, to nie komentujmy przy nim zaistniałej sytuacji, najpierw trzeba wyjaśnić, ale na spokojnie, gdy emocje opadną (także rodzicowi), nie reagujmy na dąsanie się i złości – przeczekaj rodzicu cierpliwie to minie!.
* Słuchajmy uważnie, gdy dziecko do Nas mówi, ale również uczmy słuchania poprzez zwracanie uwagi dziecku, że musi poczekać, kiedy ktoś rozmawia.
* Nigdy nie mów nie płacz, to głupie – dziecko ma prawo wyrzucać swoje emocje chociażby przez płacz. Nazywaj emocje po imieniu tak jestem wesoła/y, jest mi smutno, złości mnie to!. Dzieci uczą się od nas dorosłych – naśladują nas to są świetni obserwatorzy.
* Uświadamiajmy dziecko o konsekwencjach, które wynikają z jego nie tylko złego zachowania, ale również z dobrego. Dziecko, które jest świadome swojego zachowania, czuje, że kieruje swoim życiem i podejmuje decyzje.
* Uczmy dzieci, iż nagromadzone złości i nierozwiązane konflikty skończą agresją i to zapewne nie tylko słowną.

 *Powodzenia!!!*

 Opracowała:

 mgr Aneta Byrnas - Truchoń

Literatura:

Lantieri, D. Goleman, ,,Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica. Gliwice, 2009r.

Iwona Grabowicz – Chądrzyńska ,, Jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci’’

Strona internetowa…www.parentig.com

Obraz udostępniony dzięki stronie internetowej…www.pieknyumysl.com