

Jak wszyscy wiemy, emocje są nieodłącznymi towarzyszami naszego życia. Popychają nas do działania, wywołują określone reakcje organizmu, wpływają na zachowanie, związki z ludźmi, a także na zdrowie. Inaczej postrzegamy otoczenie, inaczej się zachowujemy, gdy towarzyszą nam pozytywne emocje, takie jak radość, zadowolenie, a inaczej gdy pojawiają się emocje przykre, np. strach, smutek czy wstręt. Emocje potrafią nami zawładnąć, wyłączyć racjonalne myślenie, spowodować, że zrobimy coś, zanim jeszcze pomyślimy. Takie reakcje są przystosowawcze w sytuacji zagrożenia, mogą uratować nam życie, czasem jednak narażają nas na przykre konsekwencje. Dlatego tak dużo mówi się o inteligencji emocjonalnej i możliwościach jej rozwijania.

Człowiek inteligentny emocjonalnie to osoba, która potrafi rozpoznać swoje uczucia, emocje innych osób, produktywnie kierować swoimi uczuciami i wyrażać je. Inteligentny emocjonalnie człowiek jest więc samoświadomy, empatyczny, potrafi kontrolować impulsy, odkładać na później ich zaspokojenie, regulować stopień otwartości wobec innych ludzi, słuchać innych, rozwiązywać konflikty bez uciekania się do agresji, dobrze funkcjonować w grupie.

Pamiętajmy także, że pierwszym miejscem, w którym dziecko zdobywa kompetencje składające się na inteligencję emocjonalną jest dom rodzinny.

Dzieci kompetentnych emocjonalnie rodziców lepiej radzą sobie z własnymi emocjami, łatwiej się wyciszą, są bardziej lubiane przez rówieśników, mają więcej umiejętności społecznych, mniej problemów z zachowaniem, lepiej skupiają uwagę. Zdecydowana większość świadomych rodziców, o ile nie wszyscy, chciałaby, aby ich dzieci były lubiane, nie sprawiały problemów z zachowaniem i bez trudu wyciszały się.

Aby pomóc dziecku rozwijać jego inteligencję emocjonalną, rodzice sami muszą posiadać składające się na nią umiejętności. Może warto sprawdzić jak sami sobie z tym radzimy, jak oceniamy własną inteligencję emocjonalną?

Obszary wymienione na poniższej liście można potraktować jako punkt wyjścia do głębszej refleksji na temat swojego funkcjonowania. Przed udzieleniem odpowiedzi i określeniem danego obszaru jako posiadanej umiejętności czy jej braku, można spróbować przypomnieć sobie konkretne sytuacje z życia i swoje reakcje oraz uczucia jakie owe sytuacje wzbudzały.

Proszę określić czy opisane zachowanie jest Państwa mocną stroną czy wymaga zmiany?

1. Potrafię nazwać i opisać odczuwane przez siebie emocje.
2. Potrafię komunikować swoje emocje innym.
3. Potrafię zachować w spokój w trudnych sytuacjach i konstruktywnie reagować.
4. Adekwatnie kontroluję sposób, w jaki wyrażam trudne emocje, np. złość, gniew.
5. Jestem wrażliwy na uczucia i nastroje innych.
6. Jestem świadomy jak moje zachowanie i reakcje mogą wpływać na innych.
7. Potrafię przyznać się do błędu.
8. Umiem przyjmować informacje zwrotne (krytykę i pochwały).

9. Potrafię słuchać innych.
10. Jestem otwarty na zmiany.
11. Nawiązuję i podtrzymuję relacje z innymi ludźmi (formalne i nieformalne).
12. Nie zaprzeczam, że odczuwam określone emocje, jeśli je odczuwam.
13. Daję przyzwolenie innym na wyrażanie emocji.

Może warto też porozmawiać z kimś bliskim, zaufanym, czy nasza ocena jest zgodna ze spostrzeżeniami otoczenia, czy podobnie jesteśmy odbierani przez innych?

Aby pomóc dzieciom rozwijać i wzmacniać inteligencję emocjonalną wystarczy pamiętać o 5 zasadach:

1. **Mówmy o uczuciach.** Nazywajmy smutek, radość, złość i inne emocje, jakie odczuwamy. Nauczmy dziecko rozpoznawać i nazywać emocje, które mu towarzyszą. Na przykład, kiedy podejrzewamy złość: *“Wyglądasz na zezłoszczonego. Twoja twarz jest czerwona, a twoje ciało jest napięte”*. Kiedy dziecko dorasta, rozmawiamy z nim o tym, jak kontrolować swoje emocje. Szukajmy wspólnie sposobów na to, jak radzić sobie ze smutkiem, gniewem, rozczarowaniem, utrzymaniem stanu szczęścia. To nauka na całe życie.
2. **Akceptujmy każde uczucie.** Możemy chcieć chronić dzieci przed uczuciem rozczarowania i niepokoju w nadziei, że przed nimi wyłącznie szczęśliwy czas, że dzieciństwo to okres tylko dobrych uczuć. Ale życie nie zawsze jest szczęśliwe – i to ważne dla dziecka, aby dowiedziało się, że wszystkie emocje są normalne i że ma prawo je czuć. Natomiast nie każdy sposób wyrażania emocji musi być akceptowany – możemy na przykład powiedzieć dziecku, że nie zgadzamy się na rzucanie przedmiotami lub bicie jako wyraz złości. Mamy prawo pokazać dziecku swoje granice.
3. **Szukajmy sposobu na rozwiązanie problemu.** Zamiast pozostawienia dziecka sam na sam z problemem, naprowadźmy je na drogę, po przejściu której samo znajdzie rozwiązanie. Na przykład, kiedy rodzeństwo kłóci się o zabawkę, możemy pomóc słowami: *“Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, bo twój brat chce bawić się tą samą zabawką wtedy, kiedy ty. Czy masz jakiś pomysł na rozwiązanie tego problemu?”*. Jeśli dziecko nie podsuwa rozwiązań, zasugerujmy jakieś i zapytajmy o zdanie, np. *“Może będziecie bawić się na przemian. Co o tym sądzicie?”*
4. **Dajmy przykład.** Szczere mówienie o własnych uczuciach, bez wyolbrzymiania problemu lub ignorowania go, pomaga dziecku zrozumieć, że przeżywanie emocji jest nieodłączną częścią każdego człowieka.
5. **Grajmy w gry, ćwiczmy w różnych sytuacjach rozpoznawanie emocji.** Przeglądając czasopisma czy książki, oglądając filmy, bajki, opowiadając o różnych zdarzeniach – nakierujmy rozmowę także na to, by dziecko nazwało stan emocjonalny bohaterów, bliskich, osób z otoczenia, czy TV.

Jak w każdej dziedzinie: trening czyni mistrza. Są to zalecenia, które przydadzą się nie tylko naszym dzieciom, ale także mogą wzbogacić nasze własne zasoby inteligencji emocjonalnej.