

Razvoj emocionalne inteligencije

Što je emocionalna inteligencija?

Daniel Goleman kaže da je *emocionalna inteligencija drukčiji način da se bude pametan. Ona uključuje znanje o onome što osjećate i korištenje vlastitih osjećaja za donošenje dobrih odluka u životu. To je sposobnost dobrog upravljanja mučnim raspoloženjima i sposobnost kontrole nagona. Ona znači i to da ste motivirani i ostajete puni nade i optimistični i onda kad doživljavate neuspjehe na putu ostvarenja nekog cilja. To je i empatija – znanje o tomu što drugi ljudi osjećaju. To su i socijalne vještine – dobro slaganje s drugima, upravljanje emocijama u odnosima, sposobnost uvjeravanja i vođenja drugih.*

Kako možemo povećati emocionalnu inteligenciju?

Prema Golemanu možemo povećati svoju emocionalnu inteligenciju i emocionalnu inteligenciju djece tako da djelujemo na sljedeće sposobnosti:

1. Svijest o sebi - prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija. Dijete, koje ima razvijenu svijest o sebi i vlastitim emocijama, može bolje procijeniti kako se osjeća. Ne samo osjeća li se loše ili dobro, nego nezadovoljno jer

nije uspjelo, ljuto jer smatra da je nepravedno optuženo ili usamljeno i dr

2. Upravljanje emocijama - razvoj samokontrole u raznim situacijama. Dijete koje bolje upravlja emocijama moći će, kad je frustrirano, jer ga drugo dijete na neki način ometa, razmotriti različite oblike ponašanja i njihove posljedice. Neće reagirati agresivno, nego pokušajem dogovaranja ili na drugi način.
3. Motivacija – znači planiranje i rješavanje problema, zadržavanje optimizma i nade u uspjeh. Dijete koje se može samo motivirati, neće odustati ako odmah ne može postići cilj, nego će zadržati optimizam i mijenjati ponašanje (bolje će ili drukčije naučiti gradivo, mijenjat će ponašanje prema vršnjacima itd.).
4. Empatija – prepoznavanje i razumijevanje tuđih emocija – podloga je altruizma, pomagačkog ponašanja i suradnje pa je i osnova uspješnog uklaapanja u zajednicu i rad s drugima.
5. Socijalne vještine – vještine ophođenja s ljudima – dijete s razvijenim društvenim vještinama bolje će oblikovati svoje veze s drugom djecom, rješavati sukobe i probleme.

O emocionalnoj inteligenciji ovisi kako ćemo razumjeti izraz lica, pokrete, stav tijela i ponašanje drugih ljudi. Neka istraživanja pokazuju da ljudi iz različitih kultura imaju slične izraze lica u sličnim situacijama. Mogu, također, protumačiti značenje izraza drugih ljudi i kad pripadaju drugim kulturama. Na slici se na licima

ljudi različite starosti, spola i rase vidi šest osnovnih izraza: iznenađenje, ljutnja, tuga, gađenje, strah i radost.

Ljudi se razlikuju po tomu koliko razumiju kako se sami osjećaju i kako se osjećaju drugi ljudi, a to je element emocionalne inteligencije. Neki ljudi pogrešno tumače svoja emocionalna stanja. To je, vjerojatno, slučaj kod ljudi koji kažu da nikada nisu tužni ili ljuti. Primjer neobjektivnosti u tumačenju vlastitih osjećaja su i agresivno – delinkventna djeca. Ona, najčešće, ne primjećuju stres u sebi ili drugima, ali pogrešno tumače simptome stresa kao simptome ljutnje i zbog toga će reagirati agresivno kada su pod stresom. Agresivna djeca pogrešno tumače i ponašanje drugih. Od njih najčešće čujemo da su bila agresivna jer su ih drugi izazvali. Kada se objektivno razmotri situacija, vidi se da nije postojao izazov ili je bio neznatan. Većina djece ne bi mislila u takvoj situaciji da ih netko ozbiljno ugrožava (npr. ako ih je netko gledao duže vremena ili srušio neku stvar sa stola). Postoje učinkoviti programi koji uče takvu djecu prepoznavati emocionalne signale; razumjeti vlastite i tuđe osjećaje i postupke. U nekim programima rada s agresivnom djecom snimana je okolina u kojoj su se djeca nalazila. Tako se s njima mogla objektivno promotriti situacija kakva je bila prije nego što su postupila agresivno.

Kao drugi, pozitivan primjer, možemo navesti istraživanja o optimizmu. Tako je u nekim istraživanjima utvrđeno da optimističnije osobe imaju bolji uspjeh u školi, a visoki **optimizam** jedna je od karakteristika emocionalne inteligencije.

Optimistični učenici nakon neuspjeha zadržavaju nadu i pokušavaju postići uspjeh učeći više ili tako da

uče na drugi način. Pesimistični učenici odustaju od učenja.

Emocionalni razvoj djeteta rezultat je međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja i procesa socijalizacije u obitelji i široj okolini (škola, vršnjaci, mediji...). Dijete uči, promatrajući i oponašajući osobe iz svoje okoline, koje situacije izazivaju strah, radost, tugu, zavist... Roditelji i druge osobe iz okoline pokazuju kako se osjećaji dijele i kako se odnosimo prema osjećajima drugih. Okolina uči dijete kako da prikrije, izrazi ili savlada emocije. Tako se npr. tijekom odrastanja mijenja izražavanje ljutnje od fizičke agresije (udaranje druge djece, odraslih, sebe) do verbalne (vikanje, ruganje, svađanje) i socijalne (ignoriranje, nedruženje s osobama na koje smo ljuti).

Empatija, odnosno suosjećanje, važan je dio emocionalne inteligencije. Empatija je važna za uspostavljanje dobrih odnosa s drugima, a podloga joj je razumijevanje vlastitih emocija. Djecu koja ne pokazuju visok stupanj empatije, možemo poučavati da opažaju izraze lica i ponašanje drugih, razgovarati s njima kako se može osjećati druga osoba (prema kojoj su se ponašali agresivno).

Emocionalnu inteligenciju čine i **društvene vještine**. Neke od vještina koje su potrebne da bismo bili uspješni u društvu drugih ljudi su: vještine komunikacije (slušanja, razgovaranja s drugima), duhovitost, korištenje humora, stjecanje prijatelja, sposobnost snalaženja među vršnjacima, pravilno ponašanje prema drugima - osobito prema autoritetima. Stjecanje ovih vještina treba biti stalni cilj odgoja i u školi i kod kuće. Učitelji i roditelji trebaju pokazivati ove vještine u odnosu s djecom. Ne smi-

jemo zaboraviti da veliki dio učenja čini tzv. učenje po modelu. To znači da djeca promatraju ponašanje odraslih i druge djece i usvajaju ona ponašanja koja im pokazujemo te ona za koja pokazujemo zanimanje, koja po-hvaljujemo i nagrađujemo. Iz toga, koje se ponašanje ci-jeni i nagrađuje, uče kako se sami trebaju ponašati.

Optimizam je navika pozitivnog mišljenja. To je gledanje na događaje i situacije sa svjetlije strane i oče-kivanje povoljnog ishoda. Optimisti očekuju uspjeh i smatraju da su sami zaslužni kada ga postignu. Pesimisti predviđaju katastrofe. Kada ipak uspiju, misle da je to slučajno i da će idući put biti gore.

Pesimizam može biti podloga depresije. Učeći djecu optimizmu borimo se i protiv depresije. Stav prema životu i svakodnevnim događajima utječe na naše zdrav-lje i na druge načine. Pesimistični ljudi često ne vode dovoljno brige o svom zdravlju i ne traže podršku bliskih osoba. Rezultati istraživanja pokazuju da pesimistične misli negativno utječu na imunološki sustav. Istraživanja su također pokazala da su optimistična djeca uspješnija u školi, što je i razumljivo, jer neće okrivljavati sebe ili druge kod neuspjeha, nego će ulagati dalje napore s nadom u uspjeh. Djeca oponašaju svoje roditelje pa se i tako optimizam, odnosno pesimizam, uči kao način raz-mišljanja. Ako želite odgajati svoje dijete kao opti-mistično, takav način mišljenja trebate poticati i kod sebe. Nije lako mijenjati način razmišljanja, ali nije ni nemoguće ako pesimizam promatrate kao lošu naviku koju želite promijeniti.

Kako možete pomoći svom djetetu da stekne znanja i razvije vještine na području emocija?

- Njeguujete li optimizam u svojoj obitelji? Optimizam, odnosno pesimizam, razvija se kod djeteta, prije svega, iz onoga što čuje od svojih roditelja.
- Zahtijevajte od djeteta uljudno ponašanje prema drugima.
- Smijeh pomaže u borbi protiv stresa. Obratite djetetovu pažnju na smiješnu stranu problema. Smisao za humor važna je društvena vještina.
- Sudjelujte u djetetovom emocionalnom životu – pažljivo promatrajte kako pokazuje osjećaje. Pokažite razumijevanje za to što osjeća. *Ljutiš se što te Marko nije pozvao u igru? To te je uvrijedilo?*
- Igrajte se s djetetom. Pohvalite njegov trud u igri, pokažite zanimanje, opisujte svoja zapažanja, ali ne upravljajte igrom. Sa starijom djecom, na sličan način, provodite vrijeme u različitim aktivnostima.
- Ne skrivajte ozbiljne probleme (npr. bolest, obiteljske poteškoće) ni od male djece. Djeca su puno otpornija, nego što se misli.
- Govorite otvoreno o svojim nedostacima. Da bi djeca postala realna u svojim razmišljanjima i očekivanjima, trebaju biti svjesna i mana svojih roditelja.
- Pomozite djetetu da zadrži prijatelje – osobito u dobi od 9 do 12 godina vrlo je važno imati "najboljeg prijatelja" jer se tako uči bliskim odnosima s drugima.
- Učite dijete opuštanju da bi lakše podnijelo bol i tjeskobu.
- Pomozite djetetu u razvoju radnih navika, organiziranju vremena za učenje i u razvijanju samodiscipline.

- Razvijajte upornost i prevladavanje neuspjeha.
- Uvijek naglašavajte potrebu iskrenosti u obitelji.
- Djeca često imaju slične probleme kao i roditelji. Ako imate ozbiljnih psihičkih problema (depresija i dr.), promijenite prvo svoje ponašanje.
- Razgovarajte o djetetovim problemima iako to mnoga djeca nerado čine.

Literatura

Živković, Ž. (2006). *Razvoj emocionalne inteligencije*.
Đakovo: Tempo