

## **INTELIGENCJA EMOCJONALNA U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

Inteligencja emocjonalna to cecha umożliwiająca dziecku skuteczne zachowanie się wobec ludzi, zadań, sytuacji. Charakteryzuje się samokontrolą, zapalem, wytrwałością, zdolnością do motywacji.

O rozwoju każdej umiejętności wchodzącej w skład inteligencji emocjonalnej decyduje wszystko, co dzieje się w okresie obejmującym kilka lat dzieciństwa. Okres ten jest przedziałem czasowym, w którym można pomóc dzieciom wykształcić dobre nawyki emocjonalne. Należałoby wyposażać dzieci w piękne dziedzictwo – w takie sposoby okazywania i odbierania uczuć, z którego będą mogły korzystać w przyszłości w kontaktach z rodzicami, przyjaciółmi, współpracownikami. Istnieje wiele dowodów na to, że takich umiejętności emocjonalnych, jak: panowanie nad impulsami i prawidłowa interpretacja sytuacji społecznej można się wyuczyć.

Kształcąc u dzieci inteligencję emocjonalną trzeba zdawać sobie sprawę, że jest ona ściśle związana z inteligencją intelektualną.

**„Mamy dwa umysły – jeden myśli, a ten drugi czuje”.**

Umysł racjonalny jest ośrodkiem rozumowania bardziej świadomym, rozważnym, zdolnym do zadumy i refleksji. Obok niego istnieje inny system poznawania bardziej impulsywny i potężny, nawet jeśli czasem działa nielogicznie – umysł emocjonalny. Oba jednak umysły działają na ogół w ścisłej harmonii. Łącząc swoje odmienne sposoby poznawania rzeczywistości we wspólnym zadaniu prowadzą dzieci przez świat i życie.

**„Uczucia są ważne dla myśli, a myśli dla uczuć”**

Celem nauczyciela nie powinno tłumienie emocji, ale zachowanie ich równowagi, panowanie nad nimi, ponieważ każda emocja ma swoją wartość i znaczenie. Należy jednak pamiętać, że zbytne tłumienie ich mogłoby wywoływać apatię, zaś pozwolenie na swobodne uzewnętrznianie doprowadzić może do zachowań patologicznych.

Często jednak w działalności dziecięcej ogarniają je fale namiętności, równowaga przestaje istnieć, przewagę zdobywa umysł emocjonalny przytłaczając umysł racjonalny. Już od najmłodszych lat musimy uczyć dzieci trzymania własnych emocji „w ryzach”. Muszą wiedzieć, że człowiek nie ma wpływu na to, KIEDY i JAKIE uczucia go ogarną, ale może zdecydować JAK DŁUGO będą się utrzymywać. Musi wiedzieć, że wszystkie uczucia można zaakceptować, lecz pewne działania należy ograniczać. Ważne jest, aby okazywane emocje były właściwe, odpowiednie do okoliczności.

**„Trzymanie własnych emocji na wodzy – jest kluczem  
do emocjonalnego dobrego samopoczucia”**

Celem nauczyciela nie powinno jednak być tylko sprawowanie kontroli nad zachowaniami dzieci, lecz raczej wskazywanie konsekwencji złych zachowań i podsuwanie innych możliwości działania.

Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami należy:

- ♣ Słuchać dziecka bardzo spokojnie i uważnie,

- ♣ Zaakceptować jego uczucia słowami,
- ♣ Określić te uczucia,
- ♣ Zmienić pragnienia dziecka w fantazje.

Bardzo ważne jest nastawienie do dziecka. Jeżeli nasza postawa nie będzie otwarta, wtedy cokolwiek byśmy nie powiedzieli, będzie przez nie traktowane jako nieszczerze i sztuczne. Dzieje się tak wtedy, kiedy nasze słowa nie tchną prawdziwym uczuciem i nie trafiają prosto do serca dziecka.

Uczmy, więc dzieci słownictwa określającego ich wewnętrzną rzeczywistość.

Dziecko musi mieć samoświadomość swoich uczuć, ponieważ im bardziej będzie otwarte na swoje emocje, tym wprawniej będzie odczytywało uczucia innych osób.

**„Warunkiem empatii jest dostrojenie się do uczuć drugiej osoby.”**

Kilka zasad uczenia dzieci okazywania uczuć:

- ♣ Zauważać potrzeby i pragnienia dzieci,
- ♣ Stworzenie atmosfery, w której ujawnienie uczuć nie jest czymś złym,
- ♣ Wykorzystywanie wzorców, by zachęcać do okazywania i odczytywania stanów emocjonalnych własnych i innych osób,
- ♣ Pozwalać, by w grupie zdarzały się „burze”,
- ♣ Uczyć, jak unikać pewnego rodzaju zachowań,
- ♣ Zachęcać i wzmacniać u dzieci pozytywne próby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

W działalności nauczyciela powinno dominować podejście zorientowane na dziecko, czyli takie, które widzi w każdym dziecku indywidualność. Nauczyciel reprezentujący to podejście będzie skory szukać nowych rozwiązań problemów związanych z problematyką dotyczącą rozwoju emocjonalnego małych dzieci.

## **PROPOZYCJE ZABAW KSZTAŁCĄCYCH UMIEJĘTNOŚĆ OKREŚLANIA/NAZYWANIA UCZUĆ.**

### **1. „Ruchome obrazy”**

Dzieci wycinają z gazet różne zdjęcia. Układają je na kolorowej kartce papieru.

Wypowiadają się na temat:

-O czym myśli osoba na zdjęciu?

-Jaką ma minę?Dlaczego?

-Jak moglibyśmy pogrupować te zdjęcia? (Dzieci układają na kartkach zdjęcia, na których twarze są np. radosne, śmieszne, zasmucone itp. Wypowiadają się na temat swoich wyborów.)

### **2. „Twarze”**

Dzieci dostają duże kartki papieru i kredki. Na kartkach narysowane są kontury twarzy. Mają za zadanie dorysować oczy, usta, nos, według wskazówek nauczyciela:

- pierwsza buzia jest radosna;
- druga buzia jest smutna;
- trzecia buzia jest zdziwiona;
- czwarta buzia jest wystraszona;
- piąta buzia jest zła.

Po skończonym rysowaniu dzieci „chwala” się swoimi pracami. Opisują narysowane twarze, porównują z kolegami.

### **3. ”Dokończ zdanie”**

Dzieci słuchają fragmentu zdań nauczycielki i kończą je:

- „Pewnego razu Krzysz wszedł na drzewo i nie mógł zejść poczuł nagle wielki.....” (np. lęk, strach)
- „Ola dostała w szkole dwie szóstki, więc była.....” (np. szczęśliwa, zadowolona)
- „Zosia zrobiła bałagan w pokoju, gdy mama to zobaczyła poczuła.....” (np. złość, radość, zdziwienie itp.)

Po uzupełnieniu zdania dzieci mogą uzasadniać swoje „dopowiedzenia”.

### **4. ”Jak się zachowasz?”**

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczycielka mówi zdania i każde dziecko daje odpowiedź:

- Co najchętniej robisz, gdy:

- Jesteś zły.
- Jesteś smutny.
- Bardzo się boisz.
- Ktoś cię przezywa.
- Tęsknisz.
- Gniewasz się na kogoś.

Po każdej rundce dzieci wypowiadają się, które zachowania w określonej sytuacji są dobre, a których należy unikać.

### **4. ”Lusterko I”**

Dzieci dostają naśladową różne miny. Oglądają się w lusterku:

- jestem smutny,
- jestem zły;
- boję się;
- jestem zdziwiony.

### **5. ”Lusterko II”**

Dzieci dobierają się parami i siadają naprzeciw siebie. Jedno z dzieci jest lusterkiem i naśladowuje miny drugiego dziecka.

### **6. ”Taniec”**

Dzieci poruszają się zgodnie z graną melodią na pianinie.

- Dźwięki niskie i powolne – okazywanie np. smutku, gniewu, strachu.
- Dźwięki wysokie i szybkie – okazywanie np. radości, zdziwienia.

Tekst opracowany na podstawie:

1. ”Inteligencja emocjonalna” D.Goleman
2. ”Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A.Faber, E.Mazlish
3. ”Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym” A.Kozłowska