

AKO ROZVÍJAŤ EMOCIONÁLNU INTELIGENCIU DIEŤAŤA ?

Spracovala: Mgr. Iveta Smahová, špeciálna pedagogička

Zdroje: Lawrence E. Shapiro: „Emoční inteligence dítěte a její rozvoj“
Eduworld.sk

Pojem „emocionálna inteligencia“ bol prvý krát použitý v roku 1990 na popis emočných vlastností, ktoré sú dôležité pre dosiahnutie úspechu. Každá z nich má svoje vlastné časové obdobie, v ktorom sa môže začať vyvíjať.

Patrí k nim:

- ✚ Vcítanie sa
- ✚ Vyjadrovanie a chápanie pocitov
- ✚ Ovládanie nálady
- ✚ Prispôsobivosť
- ✚ Obľúbenosť
- ✚ Vytrvalosť
- ✚ Priateľskosť
- ✚ Láskavosť
- ✚ Úcta



Budeme sa venovať niektorým z nich:

1. *Vcítanie sa:*

- u väčšiny detí je pozorovateľné už v prvom roku ich života, kedy nedokážu rozlíšiť svoje „nešťastie“ od iných (napr. začnú plakať, keď plače iné dieťa)
- okolo druhého roku života sa snažia batol'atá intuitívne znížiť nešťastie druhých (napr. hladkajú plačúce dieťa, podávajú mu svoju hračku...)
- vo veku šiestich rokov nastáva obdobie, kedy sa dieťa rozumovo vcítuje do stavu druhej osoby a podľa toho koná, tu už nenastupuje emočná komunikácia (plač), dieťa má už vyvinutý cit na to, ako sa druhá osoba môže cítiť
- staršie deti – medzi ôsmym a dvanástym rokom veku rozširujú svoju schopnosť aj na skupinu ľudí, s ktorými neprišli do kontaktu napr. vo filme, v správach (môže to byť situácia ľudí, ktorých postihlo nejaké nešťastie, alebo ktorí trpia), ak si dieťa toto všíma a reaguje na to, môžeme hovoriť, že sa u neho plne vyvinula emočná vlastnosť – vcítanie

Schopnosť vcítania sa u väčšiny detí vyvíja prirodzene, nie je zaznamenaný výrazný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami, aj keď chlapci majú sklon pomáhať skôr fyzicky (naučiť niekoho liezť po stromoch, bicyklovať) a dievčatá poskytujú „psychologickú“ podporu (utešovať niekoho). Láskavosť a záujem o druhých sú súčasťou genetickej výbavy dieťaťa, avšak pokiaľ ich u neho nepestujeme, vytratia sa.



2. Vyjadrovanie a chápanie pocitov



Dieťa sa rodí s neuveriteľnou schopnosťou napodobňovať. Najviac poučenia v živote detí získavajú tým, že vás pozorujú. Okrem toho, že vás vedia rozosmiať, keď nevedomky kopírujú vašu mimiku, podobne kopírujú aj rodičovské správanie. Dieťa naliehavo potrebuje rodičovskú sústredenosť. Naberá tak na istote, že si ich vážime, že je pre nás dôležité a že ich milujeme. Naučme sa byť dobrými poslucháčmi. Pokiaľ mu neustále odpovedáme vetami: „Teraz nie, mám veľa práce“ alebo „Počkaj, povieš mi to neskôr“, vysielame pre detskú dušu signál: **iné veci sú pre ocka a mamku stále dôležitejšie ako ja**. Čas, kedy je celá rodina spolu, môžete efektívne využiť na zdieľanie nových, ale aj starých a neuzavretých pocitov. Pri večeri si porozprávajte o jednom pociť, ktorý sa dotýka niečoho, čo ste robili cez deň. Pozorne načúvajte tomu, čo hovorí a snažte sa pochopiť, čo cíti. Prínosné slová v citlivej komunikácii sú: „Povedz mi o tom viac, rozumiem ti, chápem ťa, zdá sa mi, že ťa niečo trápi...“

Ponúknite príbeh z vlastného detstva

Deti majú k príbehom, rozprávkam a povestiam blízko. Prepojte detstvo vášho dieťaťa s tým vašim. Hlavnou postavou rozprávania budete vy - rodič, teda ako dieťa vo veku vášho potomka. Rozprávajte im príbehy o tom, čo ste robili a ako ste sa cítili, keď ste boli malým dieťaťom vy. Pokojne použite svoje meno v zdobnenine. Môžete čerpať z vlastných skúseností, či spomienok svojich priateľov, nezabúdajte však na dejovú a obsahovú líniu, ktorá nesie výpovednú hodnotu pre vaše dieťa. Napríklad: „Správaj sa k druhým tak, akoby si si ty želal, aby sa správali druhí k tebe!“ Najlepšie sa to dieťa naučí, keď využijete každú príležitosť, aby ste mu ukázali, že city ostatných ľudí sú rovnaké ako tie jeho.

3. Ovládanie nálady

Deti by mali pochopiť, že je úplne prirodzené, ak cítia širokú škálu emócií. Ak sa stane niečo zlé, je v poriadku, ak pre to smútia. Smútenie je vlastne súčasťou procesu hojenia. To ale neznamená, že má dieťa uviaznuť v zlej nálade. Rodičia by mali dieťaťu vysvetliť, že existujú spôsoby, ako sa dá vyrovnať s emóciami a že existujú zdravé spôsoby, ako sa môže

upokojiť, potešiť, ako si môže zlepšiť náladu, a to aj úplne samo bez pomoci rodičov alebo kamarátov. Samozrejme, každé dieťa je iné a každému pomôže niečo iné. Niekomu pomôže, že sa pohrá vonku, niekto si rád vymaľuje omaľovánku, niekto si pozrie pekný film.

Emócia, s ktorou zvyknú *predškoláci* najčastejšie bojovať, je hnev. Môžete ho napr. naučiť, že upokojiť sa môže tak, že začne pomaly a hlboko dýchať. Takto nielen uvoľní svoje telo, ale zároveň aj zmiernuje pocity hnevu.



4. *Vytrvalosť*

Vytrvalosť je schopnosť zostať činný bez ohľadu na svoje pocity. Ak ste vytrvalí, pokračujete dokonca aj vtedy, keď máte pocit, že už ďalej nemôžete. Ak ostanete činní aj v ťažkej chvíli, nakoniec dosiahnete výsledky, ktoré môžu byť veľmi motivujúce. Ľudia, ktorí dosiahli úspech vďaka svojej vytrvalosti a úsiliu, si zaslúžia naozaj obdiv. V dnešnej dobe sme však čoraz častejšie svedkami toho, že niektorí ľudia sa ľahko vzdávajú, hľadajú jednoduchšie cesty a túžia len po príjemných veciach. A to sa týka už aj detí. To, že sa musia niekedy aj zaprieť a vydržať dlhšiu dobu pri učení, to sa im veľmi nepáči.

Pre deti v predškolskom veku je úsilie synonymum schopností. Tieto deti sú presvedčené, že keď sa budú viac snažiť, môže sa im podariť takmer všetko. Malé deti nechápu, že každý človek má isté vrodené silné a slabé stránky. Myslia si, že keď chcú byť v niečom dobré, stačí vynaložiť väčšie úsilie. Sú presvedčené, že môžu robiť čokoľvek a nepripúšťajú si neúspech. Medzi 6 – 10 rokom deti začínajú chápať, že snaha je jeden faktor a druhým je vrodená schopnosť. No aj napriek tomuto poznaniu sa sústreďujú hlavne na snahu. Väčšina detí v tomto veku si myslí, že existuje vyvážený pomer medzi úsilím a vyváženým výsledkom. Aby boli úspešné, musia sa veľmi snažiť.

Medzi 10 – 12 rokom prenikajú deti hlbšie do pochopenia vzťahu medzi úsilím



a schopnosťami. Už sú si plne vedomé, že človek s menšími schopnosťami musí vynakladať väčšie úsilie. Väčšina detí optimisticky pristupuje k svojej práci v škole, ale niektoré sú už otrávené z toho, že sa musia učiť viac a učenie im zaberá stále viac času. Práve tieto deti, ak ich nikto neusmerní, si

začínajú zvykať na to, že učenie odkladajú na neskôr alebo sa mu začnú vyhýbať úplne.

V období, keď sa deti pripravujú na prechod na strednú školu, si už veľmi dobre uvedomujú, že schopnosti majú vplyv na úspešnosť. Nedostatok schopností sa stáva aj ich ospravedlnením v prípade neúspechu. A práve v tomto období veľa dospievajúcich získava pesimistický postoj k svojej šancu na úspech. Niektorí sa prestanú snažiť úplne.

Deťom v budovaní ich vytrvalosti môžete pomôcť tak, že budú zapájané nielen do jednoduchých činností, ktoré im prinášajú radosť a zábavu, ale aj do náročnejších činností, v ktorých musia prejavovať väčšie množstvo úsilia. Ak sa niečo skomplikuje alebo ich to začne nudiť, je potrebné ich povzbudiť k vytrvalosti. Z dlhodobého hľadiska je dôležité, aby sa učili vyrovnávať s frustráciou a drinou, ktorá je súčasťou života. Ak sú deti vedené aj k takémuto postoj, vedia si potom viac vážiť úspech a v budúcnosti sú odolnejšie. Je veľmi dôležité, aby ich rodičia vedeli usmerňovať a pomáhali im nachádzať rovnováhu medzi zábavou a určitými povinnosťami, ktoré pre ne až takou veľkou zábavou nie sú. Zo začiatku sa budú možno hnevať, ale neskôr pochopia, že práve splnenie takýchto povinností im prináša vnútorné uspokojenie. Záujmy, ktoré sú niečím medzi prácou a zábavou, sú dôležitým prostriedkom, pomocou ktorého sa môžu deti učiť vytrvalosti. Je dobré, keď rodičia povzbudzujú svoje deti v tom, aby sa venovali svojim koníčkom. Činnosť sa pre dieťa stáva koníčkom vtedy, keď sa jej dokážu venovať aspoň pol roka. Koníčky sú z vývojového hľadiska dôležité pre deti v prvých rokoch základnej školy, pretože sa nachádzajú uprostred medzi hrou a prácou. Podobne ako hra aj koníčky sú pre dieťa príjemné a vzdialené od základných povinností. Podobne ako práca vyžadujú určité rozumové a spoločenské zručnosti, vrátane plánovania, trpezlivého čakania na odmenu, výmenu informácií s druhými a podobne. V dnešnej dobe, keď sa dajú niektoré veci vybaviť alebo zaplatiť veľmi ľahko, je vytrvalosť pre deti veľmi dôležitá, lebo raz v živote príde chvíľa, keď ju budú potrebovať. A ak ju v sebe majú, vyhnú sa zbytočným problémom.

5. Láskavosť



So schopnosťou byť láskavým sa rodíme. Ak ju budeme u detí podporovať, budú zdravšie, obľúbené v kolektíve a budú sa dobre cítiť. Byť láskavým znamená chápať iných a ukázať im svojimi činmi, že to dokážeme. Rovnako ako pre dospelých, aj pre deti je základom sociálnych vzťahov a vlastnej duševnej pohody. Vedci zistili, že ak deti (v štúdiu vo veku od 9 do 11 rokov)

pravidelne vykonajú nejaký láskavý čin, pozitívne sa zmenia ich akademické výsledky a v rámci rovesníkov sú sociálne akceptovanejšie. Je dôležité začať opäť od seba. Keď ukážeme deťom, ako byť láskavými a empatickými, budeme ich inšpirovať k podobným aktivitám. Všetci dokážeme dať druhým, či už je to náš čas, talent, schopnosti alebo materiálne veci. Tým, že to naučíme aj svoje deti, dávame základ ich budúcemu šťastiu a zdraviu. Ak sa o tom budeme s nimi rozprávať, časom to budú brať ako samozrejmosť.

6. Úcta

Základom výchovy by mala byť úcta k rodičom. Ved' len vtedy, keď má dieťa úctu k rodičom, môže prejavovať úctu k starým rodičom, k učiteľom, k rodinným príslušníkom a k ostatným ľuďom.

Niekedy si rodičia neuvedomujú, že deti je potrebné vychovávať i k úcte a k zdvorilosti. Akosi sa popri iných veciach na toto zabúda. Ale tak, ako v iných prípadoch i v



oblasti úcty deti prejavujú len to, čo vidia. Čiže, ak je úctivý rodič, úctivé je aj dieťa. Ináč to nefunguje. V dnešnom svete však mnohí preferujú viac egocentrizmus a pýchu ako úctu a pokoru. A aj preto potom v detských kolektívoch narastá súperenie, šikana a agresia. Väčšinou sa to všetko odvíja od výchovy v rodine. Deti sa nerodia so zlosťou v sebe a ani s tým, že by chceli niekomu ubližovať, znevažovať ho, robiť zle. Práve naopak. Sú veľmi citlivými a empatickými bytosťami, ktoré veľmi ľahko sformuje ich prostredie, situácie, v ktorých žijú a spôsoby správania, s ktorými sa bežne stretávajú. Ak chcete, aby boli vaše deti zdvorilé, úctivé, vážili si ľudí i veci, v prvom rade musíte začať od seba. Ukážte im, že si vážite ostatných ľudí, že prejavujete úctu k najbližším, že sa viete radovať z úspechov a šťastia iných. Deti, ktoré sú vedené k úcte, k nesebeckosti a empatii majú vyššie sebavedomie, lepšie odolávajú stresu a tiež majú lepšie komunikačné a spoločenské zručnosti. Dokážu si vybudovať zdravý vzťah k okoliu, k rodine, priateľom, známym, či k spolužiakom a vďaka nim celý život prosperovať.

Jednoduché slová **prosím a ďakujem** sa bežne používajú v spoločnosti. Nielenže sú tieto slová zdvorilé, ale tiež pomáhajú vybudovať základ, na ktorom budú postavené budúce vzťahy. Používajte v rodinnom prostredí tieto slová, potom budete mať istotu, že ich začne používať aj vaše dieťa. Pre dieťa je najväčším vzorom práve vaša komunikácia. Najlepšie naučíte deti **ospravedlniť sa** tak, že aj vy sami sa dokážete v prípade potreby ospravedlniť im. I keď sú deti malé, dokážu si zapamätať kruté slová, ktoré ich ranili. Ak sa vieme

ospravedlniť aj im, ony sa to naučia od nás. Pri ospravedlnení je vhodné čo najpresnejšie opísať svoje pocity. Jednoduché **d'akujem ti** alebo reakcia na dar láskavým spôsobom je skvelý spôsob, ako naučiť dieťa vd'ačnosti. Čo najčastejšie sa rozprávajte s deťmi, že máme okolo seba veľa dôvodov na to, aby sme boli každý deň vd'ační. Povzbudzujte deti k tomu, aby **odpovedali na otázku** niekoho iného. Je to dobrý spôsob, ako ich naučíte pozornosti, disciplíny a rešpektu k autoritám. **Pozdrav** je prvým pravidlom spoločenského správania, ktoré sa deti naučia v dvoch až troch rokoch. Je dobré od začiatku ich viesť k tomu, aby sa pozdravili zreteľne, hlasno a bez hanby. Pri výchove vám veľmi pomôže motivujúca pochvala.



Veľa sa hovorí o tom, že emocionálna inteligencia má veľký význam pri výchove a vzdelávaní detí, ale jej význam presahuje aj do pracovného procesu a vlastne do všetkých medziľudských vzťahov a prejavov.