Lekcija 4: Emocionalna inteligencija

Današnji mladi ljudi su usamljeni i depresivni, nervozniji, agresivniji i impulzivniji, manje spremni za život jer im nedostaju emocionalni alati potrebni za iniciranje ponašanja kao što su samosvijest, samokontrola, empatija (Umberto Galimberti). Djecu je potrebno naučiti prepoznati svoje emocije i upravljati njima, inače će ostati emocionalno nepismena.

- 4.1 Uvod
- 4.2 Emocionalna inteligencija kod djece
- 4.2 Obrazovanje odraslih, učitelja i roditelja

4.1 Uvod

Koncept emocionalne inteligencije uveli su Salovey i Mayer (1990.) kako bi opisali "sposobnost pojedinca da prati vlastite osjećaje i osjećaje drugih, razlikuju različite vrste emocija i koriste te informacije za usmjeravanje misli i djelovanja". Izraz je kasnije popularizirao Goleman objavljivanjem svoje knjige Emocionalna inteligencija (1995.), koja opisuje emocionalnu inteligenciju kao skup vještina ili karakteristika koje su temeljne za uspješno suočavanje sa životom: samokontrola, entuzijazam, ustrajnost i sposobnost motiviranja samog sebe. Kasnije su Mayer i Salovey (1997.) proširili definiciju kako bi uključili sposobnost percipiranja emocija, usporedbe emocija i osjećaja, razumijevanja informacija proizašlih iz tih emocija i sposobnosti rukovanja njima. Baron (1997, 2000) u svom teoretskom modelu definira emocionalnu inteligenciju kao zbroj emocionalnih i društvenih kompetencija koje određuju kako se osoba odnosi prema sebi i drugima kako bi se nosila s pritiscima i zahtjevima okoline.

Prema Golemanu (1995) i Mayeru i Saloveyu (1997), emocionalna inteligencija uključuje pet domena:

- upoznavanje vlastitih emocija

- rukovanje vlastitim emocijama

- motivirati samog sebe

- prepoznavanje tuđih emocija

- korištenje društvenih vještina u interakciji s drugima

S obzirom na prepoznavanje vlastitih emocija, Goleman (1995) govori o stanju samosvijesti, koje osobu čini sposobnom prepoznati emocije kada se pojave. Prema autoru, ova sposobnost jedan je od temelja emocionalne inteligencije, jer sposobnost prepoznavanja i praćenja vlastitih emocija povećava razinu samosvijesti pojedinca. Ova svijest omogućuje pojedincu da donosi svjesne odluke o velikim i manjim životnim događajima.

Prema Shapiru (1998.), djetetova sposobnost da izrazi svoje emocije riječima je temeljna; učenje prepoznavanja i komuniciranja emocija važan je dio komunikacije i osnovna je odrednica za

stjecanje emocionalne kontrole. Koncept poznavanja samog sebe proizlazi iz posjedovanja samosvijesti; to se izražava u sposobnosti pojedinca da introspektivno gleda na svoje misli, osjećaje i postupke. Pozitivnim podešavanjem razine znanja o vlastitim emocijama kada su vlastite svjesne i nesvjesne misli predmet istraživanja, osoba stječe emocionalnu kompetenciju sebe.

Što se tiče rukovanja vlastitim emocijama, Goleman (1995) tu vještinu definira kao značajnu za povećanje razine samosvijesti, tj. kao sposobnost toleriranja pozitivnih i negativnih događaja u našim životima na uravnotežen način što je temeljna karakteristika stabilnosti i blagostanja.

Samomotivacija se može promatrati kao poticaj koji si pojedinac daje da postigne određeni cilj. Zirkel (2000) navodi da, u pokušaju razumijevanja motivacije kod pojedinca, znanstvenici obraćaju više pozornosti na rezultate prema kojima je ponašanje usmjereno nego na samo ponašanje. Prema Richburgu i Fletcheru (2002.), samomotiviranje je jedna od temeljnih vještina za postizanje ishoda. Za Lanea (2000.) motivacija odražava sposobnost stvaranja pozitivnog poticaja za povećanje mogućnosti postizanja osobnog cilja. Goleman povezuje motivaciju s protokom koji se može predstaviti kao stanje zaborava sebe kada emocije stvaraju optimalno iskustvo u postizanju cilja (Csikszenmilalyi & Csikszentmihalyi ,1988). Tijekom ovog stanja protoka, emocije su pozitivne i prisutni su osjećaji harmonije i radosti. Ova razina emocija dovodi do uspjeha jer se pojedinac ne usredotočuje na radnju, već na zadovoljstvo čina.

Prepoznavanje emocija kod drugih jedna je od najvažnijih društvenih vještina koja unapređuje empatiju i socijalnu kompetenciju.

Prema Gardneru (1983), temeljna sposobnost osobne inteligencije uključuje 'sposobnost uočavanja i razlikovanja pojedinaca na temelju raspoloženja, temperamenta i motivacije'. On povezuje interpersonalnu inteligenciju s djetetovom sposobnošću da razlikuje i detektira raspoloženje drugih pojedinaca.

Što se tiče korištenja socijalnih vještina u interakciji s drugima, Richburg i Fletcher (2002) navode da ona odražava razinu samosvijesti, stoga izloženost društvenim situacijama povećava vjerojatnost ostvarivanja zadovoljavajućih odnosa.

Goleman (1995.) u svojoj knjizi 'Emocionalna inteligencija' analizira Blockovu studiju (1995.) o onome što on naziva 'otpornošću ega', ustrojstvu sličnom emocionalnoj inteligenciji. U svojim studijama Block je usporedio dva teorijska tipa: osobe s visokim IQ-om i osobe s visokom emocionalnom inteligencijom. Rezultati su pokazali da su osobe s visokim IQ-om vješte u mentalnom području, ali nesposobne u osobnom području. Profili se malo razlikuju ovisno o tome jesu li muški ili ženski.

Čovjek s visokim kvocijentom inteligencije ima širok raspon interesa i intelektualnih sposobnosti, ambiciozan, produktivan, pouzdan, tvrdoglav, kritičan, zahtjevan, neugodan u sferi seksualnosti i senzualnih iskustava, distanciran i neemotivan, emocionalno hladan i ravnodušan. S druge strane, muškarci s velikom emocionalnom inteligencijom društveno su uravnoteženi, veseli, ne podliježu strahovima ili razmišljanjima tjeskobne prirode, imaju veliku sposobnost posvetiti se drugim ljudima ili nekom cilju, preuzimaju odgovornost i imaju etičke poglede; u odnosima s drugima pokazuju puno razumijevanja, brižni i zaštitnički nastrojeni. Njihov emocionalni život je bogat, ali primjeren; ti se ljudi osjećaju ugodno sami sa sobom i u društvu u kojem žive.

Što se tiče žena, Goleman izvještava da, prema Blockovoj studiji, one s visokim IQ-om imaju intelektualno samopouzdanje, tečno izražavaju svoje misli, imaju mnogo intelektualnih i estetskih interesa, također imaju tendenciju biti introspektivne, sklone tjeskobi, predomišljanju i krivnji te su suzdržane u otvorenom izražavanju svoje ljutnje (čak i ako to čine neizravno). S druge strane, emocionalno inteligentne žene imaju tendenciju biti samouvjerene, izravno izražavaju svoje osjećaje i imaju pozitivne osjećaje o sebi. Oni su ekstrovertni i društveni, izražavaju svoje osjećaje na uravnotežen način i dobro se prilagođavaju stresu. Ova ravnoteža omogućuje im lako sklapanje novih poznanstava; osjećaju se dovoljno ugodno sami sa sobom da budu vesele, spontane i otvorene za nova iskustva. Za razliku od žena s visokim kvocijentom inteligencije, one rijetko osjećaju tjeskobu, krivnju ili tonu u razmišljanja.

Hatch i Gardner (1989) identificiraju četiri različite sposobnosti kao komponente interpersonalne inteligencije:

Sposobnost organiziranja grupa: ovo je ključna vještina vođe; uključuje sposobnost koordinacije potreba pojedinaca.

Sposobnost pregovaranja o rješenjima: to je talent medijatora koji je sposoban spriječiti sukobe ili riješiti one koji su već u tijeku.

Sposobnost uspostavljanja osobnih veza: to je vještina empatije i znanja kako se povezati s drugima. Olakšava započinjanje interakcije, prepoznavanje osjećaja i zabrinutosti kod drugih te potiče odgovarajući odgovor.

Sposobnost analize društvene situacije: to je sposobnost prepoznavanja i razumijevanja osjećaja, motivacije i briga drugih. Ovo znanje o tome kako se drugi osjećaju može olakšati intimnost i odnose.

4.2 Emocionalna inteligencija kod djece

Goleman (1995) navodi da je obitelj prvi kontekst u kojem učimo o emocionalnom životu. Emocionalni odgoj ne djeluje samo kroz riječi i postupke roditelja upućene izravno djetetu, već i kroz modele koje im nude pokazujući im kako se nose sa svojim osjećajima u svojim bračnim odnosima. Način na koji se roditelji ponašaju prema djeci ima duboke i trajne posljedice na njihov emocionalni život. Imati emocionalno inteligentne roditelje izvor je velike koristi za dijete. Roditelji se ponekad mogu neprimjereno ponašati prema djetetu.

U suštini, postoje tri vrste neprikladnog roditeljskog ponašanja:

Potpuno ignoriranje osjećaja: takvi se roditelji prema djetetovom emocionalnom nemiru odnose kao prema beznačajnoj stvari ili smetnji. Propuštaju iskoristiti psihološki nabijene trenutke kako bi se približili djetetu ili kako bi mu pomogli da nauči određene emocionalne vještine.

Zauzimanje pretjeranog stava 'neka se dogodi': ovi roditelji primjećuju djetetove osjećaje, ali vjeruju da je bilo kakva strategija za upravljanje svojom unutarnjom olujom u redu - čak i fizički sukob. Poput onih koji ignoriraju djetetove osjećaje, ovi roditelji rijetko interveniraju kako bi svom djetetu pokazali alternativni odgovor. Pokušavaju smiriti svaku djetetovu uzrujanost poput tuge ili ljutnje na način da se s njim cjenjkaju ili mu laskaju.

Omalovažavati, ne pokazivati poštovanje prema djetetovim osjećajima: ovi roditelji obično imaju stav neodobravanja te su oštri prilikom kritiziranja ili kažnjavanja djeteta.

Jedna od temeljnih emocionalnih lekcija za dijete jest sposobnost razlikovanja različitih osjećaja; ova se sposobnost razvija s godinama (Elksnin i Elksnin , 2003.): trogodišnjaci mogu točno identificirati tugu, sreću i strah pomoću neverbalnih signala kao što su izrazi lica, geste i glas (Nabuzoka i Smith, 1995).

Djeca koja nauče upravljati svojim emocijama i kontrolirati svoje instinkte bolje podnose stresne situacije, bolje verbaliziraju svoja emocionalna stanja i mogu razviti pozitivne odnose s obitelji i prijateljima; također postižu veći uspjeh u školi, na poslu i u životu (Elias & Weisberg, 2000; Elias, Zins, Weissberg , Frey, Greenberg, Haynes, Kessler, Schwab-Stone & Shriver, 1997; Payton,

Wardlaw , Graczyk , Bloody, Trompsett & Weissberg , 2000).

Mischel i Ebbeson (1970) pokazali su koliko je ključna sposobnost potiskivanja emocija i odupiranja nagonima. Zadatak kojem su podvrgli četverogodišnju djecu bio je sljedeći: dok su djeca čekala da se ispitivač vrati u sobu, nisu smjela pojesti niti jedan slatkiš, ako bi izdržali do povratka ispitivača, dobili bi dva slatkiša kao nagradu; ako nisu mogli čekati, dobili bi jedan slatkiš.

Longitudinalna studija je zabilježila da su djeca koja su se oduprla iskušenju u dobi od četiri godine pokazala veću socijalnu kompetenciju kao adolescenti; bili su učinkoviti, samouvjereni i sposobni nositi se sa životnim frustracijama. Bez obzira na poteškoće i odgodu zadovoljstva, prihvaćali su izazove i slijedili svoje ciljeve. Drugi su ih doživljavali kao pouzdane osobe pune samopouzdanja.

Nasuprot tome, ispitanici koji nisu odoljeli iskušenju u dobi od četiri godine (oko 30% skupine) imali su relativno problematičniji psihološki profil u odrasloj dobi.

Mnogi su izbjegavali društvene kontakte zbog sramežljivosti; lako su ih uznemirile frustracije; bili su tvrdoglavi i neodlučni; smatrali su se bezvrijednima; bili su nepovjerljivi i ogorčeni jer su bili uvjereni da 'nisu dobili dovoljno'; bili su skloni zavisti i ljubomori, a na iritaciju su reagirali oštro, izazivajući svađe i sukobe. Štoviše, nisu bili u stanju odgoditi zadovoljstvo.

Oni koji su bili strpljivi kao djeca postali su daleko bolji studenti od onih koji nisu mogli čekati; bili su daleko kompetentniji u školi. Važnost emocionalne inteligencije u akademskom uspjehu također je potvrđena u novije vrijeme (Downey, Mountstephen , Lloyd, Hansen & Stough , 2008; Lam & Kirby, 2002; Salovey , Bedell , Detweiler & Mayer, 2000).

S tim u vezi, nedavno su razvijeni programi za podučavanje emocija u školi. Goleman (1995) opisuje iskustvo osnovne škole u San Franciscu u kojoj se poučava Znanost o sebi, koja za predmet proučavanja ima osjećaje, kako vlastite tako i one koji nastaju u odnosima s drugima. Cilj ovih tečajeva emocionalnog opismenjavanja je podizanje razine socijalne i emocionalne kompetencije kod djece u sklopu njihovog redovnog obrazovanja. Nastavni sadržaj uključuje samosvijest (tj. sposobnost prepoznavanja osjećaja i izgradnje rječnika za njihovu verbalizaciju), shvaćanje veza između misli, osjećaja i emocija, saznanje donosi li se odluka na temelju misli ili osjećaja, predviđanje posljedica alternativnih izbora i primjenu tog znanja na odluke o pitanjima kao što su

droge, pušenje ili seks. Važnost ovih programa učenja emocionalne inteligencije također su potvrdili Vandervoort (2006), Uluta5 & Dmero§lu (2007).

Emocionalna inteligencija u školi

Ukoliko naučimo kako promatrati različite emocije bez njihovog upijanja, prihvaćanjem izmjene radosti i tuge, uživanjem i korištenjem svih naših iskustava, počinjemo svjesnije koristiti našu unutarnju energiju.

No općenito gledajući ovaj se aspekt u našem društvu potpuno zanemaruje, ostavljajući tako pojedince u potpunom emocionalnom barbarstvu s eksponencijalnim porastom nasilja i bijesa izazvanih eksplozivnom mješavinom neispunjenih želja i potiskivanja. Živimo u društvu u kojem je cirkulacija informacija maksimalna, a međuljudski kontakt sveden na minimum: ne samo između vršnjaka, nego posebice između roditelja i djece.

Nedostatak kontakta nas dovodi do emocionalne nepismenosti koja je u najmanju ruku zabrinjavajuća: temeljne lekcije o vlastitim i tuđim emocijama učimo tek iz međuljudskih odnosa.

Iz tog razloga je iznimno važno da odrasla osoba koja prati razvoj djeteta uistinu svakodnevno pridonosi njegovom razvoju. Često to nije slučaj jer oba roditelja rade, a šira obitelj više nije najčešća društvena struktura, kao što bake i djedovi sve manje predstavljaju stabilnu, svakodnevnu referentnu točku. Stoga postaje važnije nego ikad da školske ustanove naprave prostor za razvoj emocionalnih kompetencija od najranije dobi, od vrtića do srednje škole, jer emocionalni razvoj počinje čim se dijete rodi, ali nije dovršen do zrelosti, jer ne postaju svi odrasli 'emocionalno inteligentni'.

Trenutno gledište je da biti „obrazovan“ uključuje biti dobro informiran, odgovoran, pažljiv i, mnogi bi dodali, nenasilan (MJElias, J.Zins, RPWeissberg i dr., 1997.). To znači da tradicionalni fokus na intelektualne sposobnosti - IQ - mora biti nadopunjen snažnim fokusom na socijalne i emocionalne sposobnosti: EI sposobnosti - EQ. Upravo zbog toga ima smisla uvesti EI među školske predmete i, kako ističe Goleman:

„Budući da tolikom broju mladih ljudi obiteljski kontekst više ne nudi sigurno uporište u životu, škole ostaju jedina institucija kojoj se zajednica može obratiti kako bi ispravila nedostatke u emocionalnoj i socijalnoj kompetenciji djece... budući da gotovo sva djeca idu u školu, barem u početku, škola je mjesto koje im omogućuje da se dopre do svakoga od njih i daje im temeljne životne lekcije koje inače možda nikada ne bi dobili." (Goleman , 1996.)

Upravo zbog toga što velik broj djece ide u školu, ima smisla usmjeriti napore na promicanje socijalne kompetencije i prevenciju problematičnog ponašanja upravo u školi (MJElias i sur., 1997.). Škole su također idealno mjesto za prevenciju jer istraživanja pokazuju da je loš školski uspjeh značajan faktor rizika za veliki broj problematičnih ponašanja kao što su zlouporaba droga i delinkvencija (RPWeissberg & MTGreenberg , 1997) .

Stoga preventivni napori u obveznom školovanju mogu zaštititi od razvoja problematičnog ponašanja kao i promicati mentalno zdravlje. Zaključak je sljedeći;

- učenje emocionalnih vještina počinje kod kuće

- djeca ulaze u školu s različitim 'emocionalnim polazištima' (J.Mayer i P.Salovey, 1997)

- emocionalna inteligencija se sastoji od skupa aktivnosti

- većina vještina EI može se poboljšati kroz obrazovanje (J.Mayer i P.Salovey ,1997) stoga bi bilo važno da se škole suoče s izazovom poučavanja, kao i prilagođavanja emocionalnih vještina svojih učenika. Ovaj izazov može se poduprijeti uvođenjem emocionalne pismenosti među školske predmete, kao i stvaranjem školske klime koja potiče razvoj i primjenu emocionalnih vještina.

Emocionalna pismenost

Svrha EI je naučiti ljude kako da inteligentno upravljaju svojim emocijama, koje će utjecati na njihovo ponašanje i razmišljanje. U tom smislu govorimo o emocionalnoj pismenosti. Proces emocionalno opismenjavanja je vrlo sličan procesu opismenjavanja u klasičnom smislu riječi koji je početkom prošlog stoljeća doveo do toga da većina Europljana zna čitati i pisati. Kao što su Dan Kindlon i Michael Thompson (2000) rekli u svojoj 'Emocionalnoj inteligenciji za dijete koje će biti muškarac':

"Podučavanje abecede emocija kako bi se pomoglo djeci da postanu uravnoteženi i spokojni mladići... sposobnost čitanja i razumijevanja vlastitih emocija i emocija drugih. Ovaj proces je vrlo sličan procesu u kojem se uči čitati... Slično tome, emocionalna pismenost uključuje prepoznavanje izgleda i osjećaja povezanih s našim emocijama te kasnije korištenje tih vještina za bolje razumijevanje sebe i drugih. Na taj način učimo cijeniti složenost emocionalnog života i to poboljšava naše osobne i profesionalne odnose, pomažući nam da ojačamo veze koje obogaćuju naš život." (Kindlon i Thompson, 2000)

Emocionalni život je područje kojim se, kao što je slučaj s matematikom ili čitanjem, može upravljati s većom ili manje razvijenom vještinom i zahtijeva jedinstven skup vještina.

Evo kako Goleman naglašava važnost emocionalnog obrazovanja:

"Lijek leži u načinu na koji pripremamo djecu za život: ne smijemo prepustiti emocionalno obrazovanje slučaju, već trebamo usvojiti inovativne tečajeve u školi koji uče samokontroli, samosvijesti, empatiji, slušanju i suradnji. Dakle, ono što je potrebno je prava 'emocionalna pismenost' koja djecu tjera da inteligentno žive svoje emocije' (Goleman, 1996).

EI se, za razliku od IQ-a, može poboljšavati tijekom života: ima tendenciju povećanja proporcionalno svijesti o raspoloženjima, sposobnostima upravljanja emocijama koje uzrokuju patnju i većoj profinjenosti slušanja i empatije. Sama zrelost odnosi se na proces kojim postajemo snalažljiviji u ophođenju sa svojim emocijama i odnosima. Promatranja su pokazala da najbolje rezultate u svim područjima postižu oni koji mogu svjesno koristiti najučinkovitiji alat koji nam je priroda dala: emocije. No, kako bi se poboljšala ili stekla ova vještina, potrebna je vježba: zato govorimo o emocionalnom treningu.

Emocionalni **trening**

John Gottman (1997) u svom priručniku za roditelje pod naslovom 'Emocionalna inteligencija za dijete' definira emocionalni trening kao osnovu dobrog odgoja djece i dijeli ga u pet ključnih faza:

1. biti svjestan djetetovih emocija

2. u emocijama prepoznati priliku za intimnost i poučavanje

3. saslušati s empatijom i potvrditi djetetove osjećaje

4. pomoći djetetu da pronađe riječi za definiranje emocija koje osjeća

5. postaviti granice prilikom pomaganja djetetu u rješavanju problema.

Ovih pet koraka je doista vrlo učinkovito, čak i kada se obučavaju učitelji koji će biti u kontaktu s djecom na njihovom putu odrastanja, jer da bi bili emocionalni treneri vrlo je važno primijeniti ovih pet koraka prije svega na sebe i svoje emocije. John Gottman, u daljnjem tekstu, daje nekoliko dobrih razloga da se emocionalno opismenjavanje shvati ozbiljno, ne samo kod kuće, već i u školama.

"...Naše studije pokazuju da emocionalno trenirana djeca postižu bolje rezultate u školi, zdravija su i uspostavljaju pozitivnije odnose s vršnjacima. Također imaju manje problema u ponašanju i brže se oporavljaju nakon negativnih iskustava. Emocionalna inteligencija koju su stekli omogućuje im bolju pripremu za suočavanje s rizicima i izazovima koji ih čekaju u životu."

Dodali bismo da je Emocionalni trening alat koji može djeci i mladima pružiti iskustvo korištenja svojih emocija kao instrument blagostanja, sigurnosti i radosti, definitivno ostavljajući po strani ideju da su emocije gnjavaža od koje treba pobjeći, sakriti se ili se sramiti.

Emocionalna nepismenost

Nizak EQ, loša emocionalna kompetencija, može dovesti do značajne društvene, relacijske, osobne, životne i društvene nelagode:

- nedostatak svijesti, a time i kontrole upravljanja vlastitim emocijama i ponašanjem

- nedostatak svijesti o razlozima zbog kojih se netko osjeća na određeni način

- nesposobnost poštivanja i povezivanja s emocijama drugih.

Emocionalna nepismenost može djecu i adolescente izložiti opasnom nizu rizika, od najozbiljnijih kao što su depresija, nasilje, poremećaji prehrane, droge do problema s učenjem i, u manje ozbiljnim slučajevima, čisto emocionalnih problema kao što su nervoza, impulzivnost, agresija i usamljenost. Često upravo prevencija ovih rizika zahtijeva tečajeve emocionalne pismenosti ili čak uvođenje EI kao nastavnog predmeta.

Slijedi uvid u učinke navedenih intervencija.

Pozitivni učinci emocionalne pismenosti

U Sjedinjenim Državama potvrđeno je da su djeca koja su pohađala tečajeve emocionalne pismenosti imala veliku korist u ophođenju svojim ponašanjem u učionici i izvan nje. Do poboljšanja je došlo u svim klasičnim područjima EI (Goleman, 1996., str.327-328).

Došlo je do poboljšanja u emocionalnoj samosvijesti:

- sposobnost prepoznavanja i imenovanja vlastitih emocija

- razumjeti uzroke osjećaja

- prepoznati razliku između osjećaja i djela

Uočeno je poboljšanje kontrole emocija u sljedećim sferama:

- tolerancija frustracije i kontrole ljutnje
- sposobnost adekvatnog izražavanja ljutnje, bez svađe
- sposobnost nošenja sa stresom
- ponašanja koja su postala manje agresivna ili samodestruktivna:
- manje verbalnih ponižavanja, sukoba i ometanja u razredu
- manje usamljenosti i tjeskobe u društvenim odnosima
- manje suspenzija i izbacivanja
- više pozitivnih osjećaja o sebi, školi i obitelji

U savladavanju emocija u produktivnom smislu uočeno je:

- veći osjećaj odgovornosti
- veća sposobnost koncentracije na zadatak
- manja impulzivnosti, veća samokontrola
- bolji rezultati na školskim ispitima

U empatiji i umijeću čitanja emocija drugih došlo je do poboljšanja u:

- zauzimanju tuđeg gledišta
- slušanju drugih
- analiziranju i razumijevanju odnosa

- rješavanju sukoba i pregovaranju nesuglasica
- rješavanju problema u odnosima i bila je veća razina:
    - osjetljivosti na osjećaje drugih
    - samopouzdanja i sposobnosti komunikacije
    - prijateljstva i društvenost; prijateljskog ponašanje prema vršnjacima i veća međusobna povezanost
    - interesa vršnjaka
    - brige za druge
    - potrebe za dijeljenjem, suradnjom i spremnošću biti koristan drugima
    - demokratičnosti u ophođenju s drugima
    - spremnosti na grupnu suradnju, dakle manje individualizma.

4.2 Obrazovanje odraslih, učitelja i roditelja

Svakodnevna praksa pokazuje da učitelj ima iskonski način upravljanja i poučavanja dječjih emocija. Stoga je od velike važnosti već od ranog djetinjstva, zatim tijekom školovanja, pratiti razvoj djeteta, pomagati mu da se nosi s teškoćama, usmjeravati ga u upravljanju emocijama kako bi ono znalo postići ravnotežu između racionalnog i emocionalnog uma. (J.Castex, 2000)

Važno je ponoviti koliko su odrasle osobe u djetetovom životu važni sudionici u cijelom procesu djetetovog emocionalnog i kognitivnog razvoja. Svaki učitelj bi trebao imati potrebu da bude uzor djeci oko sebe svojim djelima, jer djeca isključivo rade ono što vide da njihovi odgajatelji rade. Odrasli koji imaju važnu ulogu u životima djece, ako uistinu žele pomoći djeci, morat će u potpunosti proživjeti vlastite emocije, osvijestiti ih i postupiti u skladu s dječjim emocijama (Denham, 2001). Slijedi detaljniji prikaz tri temeljna aspekta interakcije između odraslih i djece;

1. izražajnost odraslih

2. trening emocija

3. reakcije odraslih na dječje emocije

1. Izražajnost odraslih

Djeca, koju odgajaju emocionalno pozitivne odrasle osobe, obično su i sama pozitivnija prema svojim vršnjacima; nasuprot tome, čini se da je stav koji u vrtiću iskazuju djeca negativnih roditelja povezan s nižom socijalnom kompetencijom. Odrasli koji tvrde da su emocionalno pozitivni u problematičnim okolnostima odgajaju djecu koja su sklonija razumijevanju emocija.

2. Trening emocija od strane odraslih

Odrasli koji su sposobni podučiti djecu kako se nositi sa svojim emocijama, pomažu im da bolje razumiju vlastite emocije koje rezultiraju većom socijalnom kompetencijom vidljivom već u vrtiću.

3. Reakcije odraslih na dječje emocije

Reakcije odraslih na dječje emocionalne iskaze su jako važne, jer ih djeca koriste za izgradnju vlastitog znanja o emocijama. Primjerice izraz "Prestani plakati!" snažno je sredstvo obeshrabrivanja i odvraćanja od samorefleksije emocija i stoga je prepreka razvoju znanja o emocija. Obraćanje pozornosti i pružanje pozitivnog potkrepljenja dječjim emocijama, njihovo prihvaćanje, bilježenje i reagiranje na način koji zadovoljava njihove praktične potrebe može otvoriti put boljem učenju o emocijama, što se zatim odražava u socijalnoj kompetenciji.

Slijedi zaključak da je za dobar emocionalni trening potrebno da i sami učitelji budu emocionalno kompetentni. Nitko ne može podučavati ono što ne zna! Istraživanja su potvrdila činjenicu da tek kada se odrasli nauče nositi sa svojim vlastitim emocijama, u mogućnosti su pratiti i ubrzati proces razvoja EI djece o kojoj skrbe. Optimalan razvoj emocionalnog opismenjavanja je njegov rani početak, primjerenost dobi svakog sudionika, učestalost provedbe (svake školske godine) i koordinacija truda u školstvu, kod kuće i u zajednici (MJElias, L.Hunter i JSKress, 1997).

"Postoji li uopće tečaj izričito posvećen emocionalnoj pismenosti ili ne, daleko je manje važno od toga kako se te lekcije poučavaju. Možda čak ne postoji predmet poput ovog u kojem je kvaliteta učitelja toliko važna; jer način na koji učitelj upravlja razredom je sama po sebi model tj. prikaz emocionalne kompetencije ili nedostatka istih. Svaki odnos učitelja prema učeniku je lekcija za dvadeset ili trideset drugih učenika. S obzirom na različite karaktere, nisu svi učitelji skloni podučavati emocije, jer potrebno je 'osjećati se ugodno govoreći o svojim osjećajima, a to ne može svako i ne želi svatko... '.

„Malo ili gotovo ništa u uobičajenoj obuci učitelja ne priprema ih na ovu vrstu poučavanja” (Goleman, 1996, str. 322-323). Iz tog razloga programi emocionalnog opismenjavanja budućim učiteljima uglavnom pružaju posebnu i zahtjevnu obuku u kojoj prije svega stavljaju sebe na kocku i dolaze u kontakt s vlastitim emocijama.