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.

Revision #2
Created 23 March 2023 10:48:08 by Antonija Lujanac
Updated 29 March 2023 09:14:33 by Antonija Lujanac