

Емоционална и социална интелигентност при децата

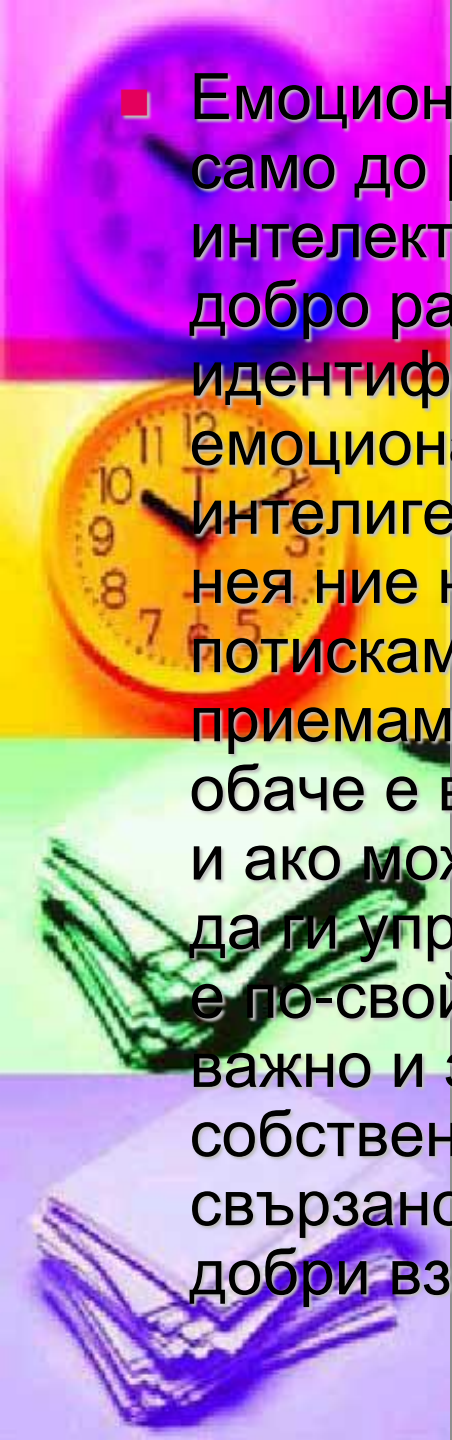
Какво представлява? Защо е толкова важна?!

Нерядко сме си задавали въпроса, защо хора с много висок успех в училище, не се развиват по най-добрия начин в университета, нито имат впечатляващи успехи в живота и професията си. Преди години интелектът беше почти синоним на умствени способности. Днес в трудовете на Чарлз Хенди откриваме, че всеки от нас притежава най-малко десет вида интелигентност: вербална, математическа, физическа, музикална, визуално-пространствена, емоционална, вътрешно личностна, предприемаческа, интуитивна, абстрактна.

Ако искаме да постигаме целите си трябва да постоянно да развиваме умението си за общуване с хората: да разбираме чуждата реакция и да я предсказваме, да се договаряме, да сътрудничим, да бъдем приятни на околните и т.н. За съжаление това не е толкова просто и не се отдава на всеки.

Що е емоционална интелигентност... или защо е важно да разпознаваме чувствата си?

- Емоциите ни са призови за действие, те са мигновенни планове за справяне с обстановката, които еволюцията е закодирила у нас. Заглушаването им рядко остава без последствия, а емоционалните конфликти често са причина за появяване на различни болести. Освен това хора, които не успяват да разберат собствените си емоции, често вземат грешни решения независимо от високото си образование и начетеност. Валидно е и обратното – ако контролираме и познаваме емоциите си, се справяме по-добре в живота, въпреки че може и да ни липсват някои конкретни знания.
- Способността да се предвидят и повлияят чувствата на околните е едно от най-важните умения за всяка съзнателна личност. Още в детската градина и в училище детето се нуждае от екстровеернтната си интелигентност, за да „убеди“ другарчетата си, че е „достойно“ за тяхната компания. След време са нужни конкретни умения и вътрешно усещане за изграждането на приятелства, за първата любов и т.н.
- За света на възрастните усещането на правилната реплика или реакция в конкретна ситуация е определящо за начина на живот. Ако не разбираш и не умееш да контролираш собствените си емоции, е трудно да си част от живота – не можеш да действаш, а само реагираш на случващото се. Всъщност съществува проучване, което твърди, че емоционалната интелигентност се отразява много повече на намирането на работа и радостта от живота, отколкото традиционната интелигентност. Със сигурност всеки от нас познава високоинтелигентни хора, страдащи от неовладяна емоционалност.

- 
- Емоционалната интелигентност (EQ) не се свежда само до разчитане на емоциите. Тя изисква също интелектуален и рационален прочит на фактите и добро разбиране на околната среда, с цел идентифициране на всичко, което влияе на емоционалното. По своята същност емоционалната интелигентност е глобална интелигентност. Поради нея ние не се страхуваме от емоциите си и не ги потискаме, а напротив – използваме ги и ги приемаме като нормална част от живота си. Това обаче е възможно само ако добре познаваме себе си и ако можем правилно да разбираме чувствата си и да ги управляваме. Приема се, че разгадаването им е по-свойствено за нас, жените, но то е също толкова важно и за другия пол. Познаването и усещането на собствените ни емоции, както и тези на другите е свързано с уменията ни да изслушваме и да имаме добри взаимоотношения

- Способността да идентифицираме, оценяваме и управляваме емоциите си, както и тези на другите около нас може да се нарече емоционална интелигентност.

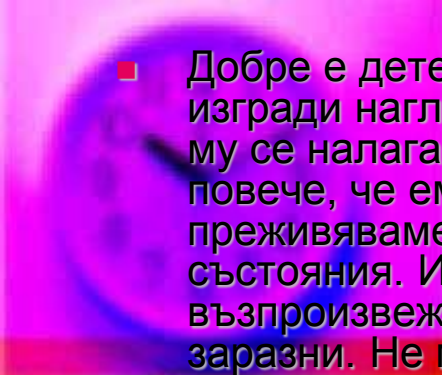
Още в ранна възраст детето започва да се учи да управлява емоциите си. Родителите му са тези, които стимулират формирането и развитието на емоционалния интелект на своето дете, като го насърчават да изразява своите чувства и емоции с думи (например, радост, тъга, гняв, щастие). Така детето започва да разбира какво чувства и изгражда умение да го изказва.

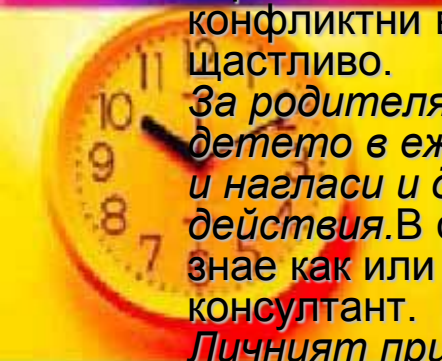
Емоционалната интелигентност е тази, която ни помага да разберем кои сме наистина зад „начина ни на мислене“ и как се „представяме“ пред другите.

Показателна е затова как се справяме със стреса, гнева, страховете ни, безпокойството и депресията. Тя включва в себе си категории като

социална компетентност, самоконтрол и оптимизъм.

Въпреки че емоционалната интелигентност е присъща на човешката природа, тя трябва – подобно на рационалната интелигентност, да бъде възпитавана. За пробуждането на емоционален аспект на личността е необходима целенасочена дейност в семейната среда. Семейното обкръжение е от основно значение. Всичко започва през „първите седем“. Емоционалната грамотност е толкова важна, колкото и обучението по математика и граматика. Часовете за изследване на „Аз-а“, за „социално развитие“ отдавна не се възприемат като екзотична практика в училищата в Америка и Европа. Емоциите са в центъра на умението да се живее. Възпитанието на чувствата е елемент от цялостното възпитание на детето. Всеки етап от неговото развитие се характеризира със специфични особености в психичното функциониране и усилията по отношение развитието на неговата емоционална компетентност трябва да са съобразени с това.

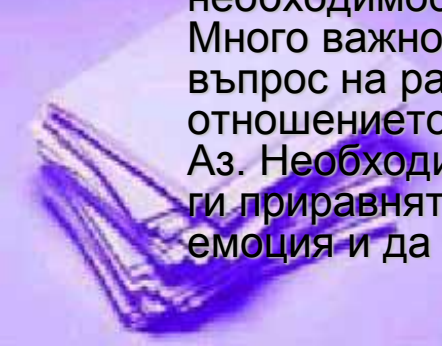
- 
- Добре е детето да бъде приучвано към самоконтрол. Ако му се помогне да изгради нагласа към предимно положително мислене и преживявания, няма да му се налага често да се ограничава и да контролира негативни чувства. Още повече, че емоциите също могат да бъдат заучавани. Колкото по-дълго преживяваме тъга, страх, гняв, толкова по-често ще се връщаме към тези състояния. И обратно, доминирането на положителното настроение и чувства, възпроизвежда повече положителни такива. Важно е да се знае, че емоциите са заразни. Не можем да очакваме, че в условията на потискаща среда, конфликтни взаимоотношения и агресия, детето ще расте спокойно, уверено и щастливо.



За родителя е достатъчно да наблюдава поведението и реакциите на детето в ежедневието и да се стреми да стимулира положителните емоции и нагласи и да ограничава негативното възприятие, преживявания и действия. В случай, че има неща, които го безпокоят или с които смята, че не знае как или не може да се справи, най-добре е да се обърне към детски консултант.



Личният пример на родителите е основен модел за подражание от детето. Емоционалната интелигентност и нейният коефициент обаче, не се предава задължително „по наследство“. Това, че родителите или един от тях, са по-затворени и необщителни, не означава, че не притежават развити социални умения, а още по-малко от това следва, че детето им ще изпитва някакъв социален дефицит. Дори напротив, на принципа на компенсацията, детето може да развие по-голяма активност в социалните взаимоотношения. Но не количеството, а качеството на общуването е важно. Хубавата новина е, че социалните умения могат да се учат и развиват, стига да е осъзната необходимостта и ползата от това.



Много важно е родителите да осъзнаят, че емоционалната интелигентност е въпрос на разбиране на собственото ни поведение и това на околните, на отношението ни към всичко, което може да въздейства на нашето Аз. Необходимо е родителите да помагат за възпитаване на емоциите, не за да ги приравнят към дадени правила, а за да балансират проявите на дадена емоция и да предотвратят объркването или подтискането ѝ.

- Как да повишим емоционалната си интелигентност? Как да подобрим емоционалния си интелект?

Емоционалният интелект не е даденост. Той е навик, като умението да караш колело. И като всеки един навик, може да се развие. Как?

1. Всички емоции, и най-вече негативните, трябва да бъдат осъзнати. Ние можем да лъжем, когато си искате, но не и себе си, особено, когато става дума за социално приемливото поведение. Можем да признаем на себе си (но не и на другите): "Този филм е нелепа сълзлива мелодрама, но успя да ме трогне и разплаче!".

2. Трябва да преценим речниковия си запас. Колко думи използваме за обозначаване на чувства? Ако преценим, че речникът ни е беден, трябва да се заемем с разширяване на своите познания. Как ще се научим да различаваме чувствата, ако не знаем дори техните названия?

3. Какви изобщо биват емоциите можем да се разберем от околните. Още повече, никак не е лошо да сме наясно с усещанията на хората, с които общуваме. Дали познаваме на 100% техните емоции? А ако се поинтересуваме или споделим своите усещания и помолим за същото?

4. Заобикалящите ни хора са източник на разнообразни емоционални реакции. Трябва да ги наблюдаваме: по какъв начин те реагират на изискванията към тях, на претенциите, на приятните новини, на агресията, на комплиментите. Така ще намерим нови начини за реагиране на типови ситуации.

5. Можем ли да се контролираме? Смята се, че контролът (който е усещането, че много в живота зависи от вас, а не от обстоятелствата) силно способства за развитието на емоционалния интелект.

- Както всяко друго умение, така и емоционалната интелигентност може да се развива. Това става като разпознаваме и изразяваме на чувствата си и като проявяваме заинтересованост към емоциите на другите. Важно е да се научим да овладяваме и управляваме гнева и агресивността си, а не да ги потискаме, както и да отстояваме собственото си мнение без страх от това, че ще бъдем отхвърлени.