

EQ VÝCHOVA

VÝZNAM EMÓCIÍ V ŽIVOTE DIEŤAŤA

Emócie sú dôležitou súčasťou nášho každodenného života a pôsobia na nás, aj keď si ich prítomnosť neuvedomujeme. Sú s nami od samého počiatku – novorodenec prichádza na svet s vrodenu schopnosťou emočne reagovať a obdobie raného detstva je ideálne na rast v sociálno-emocionálnej oblasti. Túto citlivú etapu je dobré využiť na to, aby sme dieťa prirodzeným spôsobom oboznámili s emóciami. EQ výchova je výchova s láskou a porozumením, akceptuje prežívanie dieťaťa a usiluje sa o rozvoj emocionálnej inteligencie od útleho detstva.



EMÓCIE – POMOC ČI ZÁŤAŽ?

Význam emócií sa často zaznáva a ľudia občas nadobudnú pocit, že bez nich by sa im žilo ľahšie a vedeli by sa lepšie rozhodovať. Je pravda, že niekedy môžeme naše prežívanie vnímať ako záťaž, dokáže nás zneistiť, rozhodíť a bráni racionálnemu úsudku. Keď sa však naučíme s emóciami správne pracovať, stanú sa našimi pomocníkmi. Keďže sa s nimi stretávame neprestajne, je veľmi dôležité, aby sme s pocitmi oboznámili aj naše deti a naučili ich, že aj smútok, hnev či strach sú súčasťou nášho bytia a treba ich prijať do života. Ak deťom budeme ukazovať, že negatívne emócie sú zlé, nebudú ich vedieť spracovať a potláčaním svojho prežívania u nich môžu vzniknúť rôzne psychické alebo fyzické problémy. Ak ich však naučíme, že aj my im dokážeme čeliť, naučia sa ich brať ako prirodzenú súčasť života.

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA – PRAVÁ RUKA IQ

Emocionálna inteligencia (EQ) je schopnosť rozpoznať a pomenovať vlastné emócie, narábať s nimi a zvládať ich, rozumieť emóciami iných ľudí, nadviazať a rozvíjať hodnotné medziľudské vzťahy. Používame ju dennodenne vo všetkých oblastiach života bez toho, aby sme o nej vôbec vedeli.

Emocionálnu inteligenciu môžeme považovať za kľúč k nášmu úspechu v súkromí aj v práci. Emócie sa v nás ozývajú neustále a ak im nerozumíme a nevieme ich zvládať, často negatívne zasahujú do našich činností. Inteligentný človek bez rozvinutej emocionálnej inteligencie môže v živote zlyhávať. Naopak, človek s vysokou emocionálnou inteligenciou si pomocou dobrej EQ môže kompenzovať nižšie IQ. Ako príklad môžeme uviesť študenta, ktorý je síce veľmi inteligentný a na skúšku sa svedomito pripraví, ale je to veľký trémista a keď si vytiahne otázku, vystrejuje sa tak, že nie je schopný odpovedať. Iný študent dokáže pracovať s trémou a vie, ako urobiť dobrý dojem, čím môže kompenzovať svoj nižší intelekt a menej vedomostí. V takejto situácii o úspechu študenta rozhodne práve úroveň emocionálnej inteligencie.

Keď sa naučíme s emóciami pracovať, stanú sa našimi pomocníkmi a motivujú nás k aktivitě. Dokážeme potom

efektívnejšie zvládať trému, pracovať pod tlakom, využiť aj negatívnu emóciu v náš prospech a lepšie tak odolávať psychickým problémom. Vďaka empatii sa dokážeme lepšie naladiť na spôsob myslenia iných ľudí, porozumieť im a pomôcť bez toho, aby nám museli povedať, čo potrebujú. Keď rozumieme emóciami, lepšie rozumieme aj ľuďom a ich správaniu. Tieto danosti zväčšujú našu šancu uspieť aj na trhu práce, pretože dokážeme lepšie pracovať v kolektíve a zvládať pracovný tlak.

V prvých rokoch života deti ovplyvňuje najmä to, ako k emóciami pristupujú ich rodičia. Neskôr, po príchode do kolektívu na ne, samozrejme, pôsobia aj spolužiaci a učitelia, preto je veľmi dôležité, aby sa aj v materských a základných školách zamerali na túto dôležitú oblasť. Dôraz na rozvíjanie racionálnej inteligencie vo forme memorovania učiva deti totiž nepripraví na skutočný život. Ľudia s rozvinutou EQ sa vyznajú vo svojich emóciami, dokážu s nimi pracovať a zvládať ich, vedia rozlišovať emócie iných ľudí a vďaka tomu nadväzovať hodnotné medziľudské vzťahy. Práve toto sú schopnosti, bez ktorých sa človek nezaobíde.

CHARAKTERISTIKA EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

Emocionálnu inteligenciu charakterizuje päť základných schopností:

1. Prvá je schopnosť uvedomiť si a pomenovať vlastné emócie. Prvé informácie o prežívaní dostáva dieťaťko od svojich rodičov. Už od narodenia vníma naše emócie a súčasne pozoruje,



Problémom však nie sú len negatívne emócie. Aj na tie pozitívne sa často zabúda. Deti od raného veku tlačíme do výkonov, zameriavajú sa na splnenie rôznych cieľov, posudzujeme ich podľa miery ich plnenia a nevedia sa z vecí tešiť. Mali by sme sa spoločne naučiť precítiť a vnímať aj radosť.

ako reagujeme na jeho prejavy. V čase, keď začína rozprávať a my mu vysvetľujeme, kedy je smutné, kedy sa hnevá a kedy je veselé, začne si emócie postupne všimáť nielen u seba, ale aj u iných.

2. Druhá je schopnosť regulovať svoje emócie. Dieťa potrebuje najprv zažiť, že jeho emócie rodičia prijímajú a môže si dovoliť ich vyjadriť. Z tohto pohľadu je významné obdobie približne od jeden a pol roka do troch až štyroch rokov, keď si väčšina detí prejde aj obdobím vzdoru. Schopnosť ovládať svoje emócie narastá po treťom roku života. V tomto veku už väčšinou dieťa vie lepšie slovami vyjadriť svoju nespokojnosť, vďaka čomu ju už nemusí prejavovať extrémnymi emóciami. Postupne upúšťa od toho, že jeho požiadavky musia byť okamžite splnené.

3. Treťou charakteristikou emocionálnej inteligencie je schopnosť motivovať sám seba a využiť emócie vo svojom živote. V samotnom prežívaní je energia, ktorá sa dá využiť rôznymi spôsobmi. Je dôležité, aby rodičia učili deti využiť energiu z emócií pozitívnym spôsobom, napríklad namiesto toho, aby



dieťa vyjadrilo hnev bitkou, preniesie silu hnevu do športu.

4. Štvrtá je schopnosť empatie – dá sa do určitej miery pozorovať už u malých bábätičiek. Vyvíja sa však najmä nástupom do materskej školy a vstupom dieťaťa do kolektívu.

5. V škôlke sa tiež rozvíja piata charakteristika EQ, a to je schopnosť medziludských vzťahov. Dieťa sa učí podeliť, byť súčasťou väčšieho celku, spoločne sa hrať, ale aj spolupracovať.

AKO A KEDY ZAČAŤ ROZVÍJAŤ EQ U DETÍ

Som presvedčená, že emocionálnu inteligenciu môžeme rozvíjať už u novorodenca. Nebudete pritom potrebovať žiadne hlboké poznatky. Úplne postačí, keď sa na svoje dieťa naladíte a budete reagovať na jeho potreby. Zdá sa vám čudné, že takýmto spôsobom rozvíjate jeho EQ?

Dieťa, ktoré cíti, že jeho prejavy sú vypočuté, že keď plače, niekto k nemu príde, sa naučí spoliehať na svoje pocity a nebude sa báť ich vyjadriť. Ak ale matka ignoruje prejavy svojho bábätko, ak ho necháva samo plakať v postielke, dieťa rezignuje a plakať prestane. Postupne nadobudne pocit, že jeho emócie nie sú prijaté a treba ich potlačiť.

Ako dieťa rastie a začína aktívnejšie spoznávať svet, je dobré, aby si prežilo aj negatívne emócie a frustráciu, keď ničoho nemôže alebo sa mu niečo nepodarí. Potrebuje zažiť, že sa môže hnevať aj smútiť a jeho okolie ho chápe a ľúbi aj s jeho negatívnymi prejavmi. Postupom času treba viac komunikovať o tom, čo dieťa prežíva. Kým je menšie a samo nevie rozprávať, môžete vy pomenovať jeho pocity, napríklad taktó: „Viem, že sa hneváš,

lebo nemôžeš dávať prsty do zásuvky.“ Postupne si aj ono začne všimáť, čo cíti, a neskôr aj povie, kedy sa teší, kedy bojí, či hnevá. Zároveň začne viac pozorovať aj prežívanie svojich blízkych, čím získava základy empatie. Na rozvoj emocionality sa môžete zamerať aj pri čítaní knižiek. Na obrázkoch si všimajte, akú emóciu prežívajú hrdinovia rozprávok a hovorte o tom, prečo smútia alebo čo ich rozveselilo.

U detí predškolského a školského veku odporúčam veľa sa rozprávať. Postačí hovoriť o bežných situáciách, ktoré dieťa prežíva. Dieťa sa potrebuje naučiť, byť si vedomé svojich emócií, pomenovať ich, identifikovať, kde v tele sa nachádzajú a následne nájsť spôsob, ako ich zvládnuť. Tiež je potrebné učiť dieťa relaxovať a správne dýchať, čo pomáha lepšie sa vyrovnávať so silnými pocitmi. Nezabúdajte na to, že aj pozitívnymi emóciami treba venovať dostatočnú pozornosť. Vďaka skúsenosti s nimi dokáže dieťa lepšie odolávať aj ťažkým situáciám a negatívnym pocitom.





HRAVÝ SPRIEVODCA ZLOŽITÝM SVETOM DETSKÝCH EMÓCIÍ

Už v ranom detstve si utvárame základy svojich budúcich vzťahov, svojej osobnosti, životnej spokojnosti, ale aj strachu. Keďže emocionálne sa nepripisuje v živote detí dostatočný význam, rozhodla som sa vytvoriť koncept zameraný na rozvoj emocionálnej inteligencie.

Sprievodca obsahuje knihu príbehov, príručku pre rodičov, pexeso a spoločenskú hru, ktoré sú určené pre deti od 3 do 8 rokov, teda pre predškôlkov, mladších školákov a ich rodičov. Môžu ho tiež využiť učitelia v materských školách či psychológovia v ambulanciách a poradniach. Prvoradým cieľom knižky a hier je oboznámiť deti aj dospelých s emóciami, ich prežívaním, zvládaním a uplatnením v živote.

Kniha *Radosti a starosti opičička Eda* opisuje veselé aj náročné príbehy zo života malého opičička Eda. Dieťa sa prostredníctvom Edových zážitkov hrovou formou oboznamuje s rôznymi emóciami a učí sa, ako sa dajú

negatívne emócie zvládnuť. Taktiež zisťuje, ako mu môžu jednotlivé emócie v živote pomôcť, a učí sa empatii a dobrým medziľudským vzťahom.

Kniha opisuje rozličné udalosti, s ktorými sa predškôláci často stretávajú a nevedia si v nich poradiť: situácia, keď sa jeden z rodičov ocitne v nemocnici, príchod nového súrodenca, posmešky od spolužiaka, prvé stretnutie so smrťou, stáhanie kamaráta, boj s trémou, chorý otec či mama, prvý výlet bez rodičov či zoznamovanie s novými susedmi. Čítanie o týchto situáciách pomáha dieťaťu v jeho súčasnom živote a pripravuje ho na to, s čím sa môže stretnúť v budúcnosti.

Najväčší vplyv na rozvoj emocionálnej inteligencie u svojho potomka máte vy. Tým, či svoje emócie dáte najavo alebo ich potlačíte a tiež spôsobom, akým ich prejavíte, učíte svoje dieťa, ako sa veci robia správne. Ak svoj hnev potláčate, až kým sa ho nenazbiera priveľa a potom vybuchnete, nemôžete chcieť, aby dieťa reagovalo pokojne. Snažte sa svojím prežívaním zoberať, aby ste vlastné nezvládnuté emócie nepreniesli na svoje dieťa. Ak sa deti snažia niečo naučiť, ale pritom vy sami robíte presný opak, dieťa má z toho zmätok. Napríklad, ak ho učíte, že biť sa nemá, a keď neposlúcha, dáte mu na zadok. Základ je, aby ste vy sami išli príkladom.

Dieťa si osvojí také správanie, s akým sa stretáva.

Okrem príbehov obsahuje kniha krásne ilustrácie. Každý príbeh dopĺňajú otázky, ktoré slúžia na ďalší rozhovor s dieťaťom. Pexeso a spoločenská hra tiež podporujú emocionálny rozvoj. Dieťa v nich spoznáva na základe obrázkov rôzne emócie a učí sa, ako ich ukázať ostatným tak, aby jeho výrazu rozumeli.



Ďalšie informácie o projekte EQ výchovy, ako aj o knižke a hrách nájdete na stránke <https://eq-vychova.sk/>.

Hravý sprievodca zložitým svetom detských emócií prirodzene nemôže nahradiť rodičovskú lásku a trpezlivosť, ktorú pri zvládaní detských prejavov potrebujeme. Pomôže vám však lepšie pochopiť zmyslenie a počínanie svojho potomka a prinesie príjemné a hodnotné strávené spoločné chvíle.

Mgr. Michala Šuranová
klinická psychologička

Mamina náruč
Ilustrácie Viktória Berta