

EQ

výchova

Emócie

v živote a výchove dieťaťa



Sú dôležitou súčasťou nášho života a sprevádzajú nás na každom kroku. Niekedy nám pomáhajú nájsť ten správny smer, inokedy môžu byť pre nás záťažou. Ak chceme, aby nám v živote pomáhali, musíme sa s nimi naučiť pracovať a viesť k tomu aj naše deti.

Kde a ako začať, nám priblíži klinická psychologička

Mgr. Michala Šuranová, autorka projektu www.eq-vychova.sk.

IQ alebo EQ?

S týmito skratkami ste sa už určite stretli. Zovšeobecneli. Poznáte však medzi nimi rozdiel? IQ, teda intelligenčný kvocient, je číselné hodnotenie inteligencie človeka, teda jeho vedomostí, znalostí, logického uvažovania atď. v pomere k ostatnej populácii. IQ sa vyhodnocuje na základe verbálnych a neverbálnych testov.

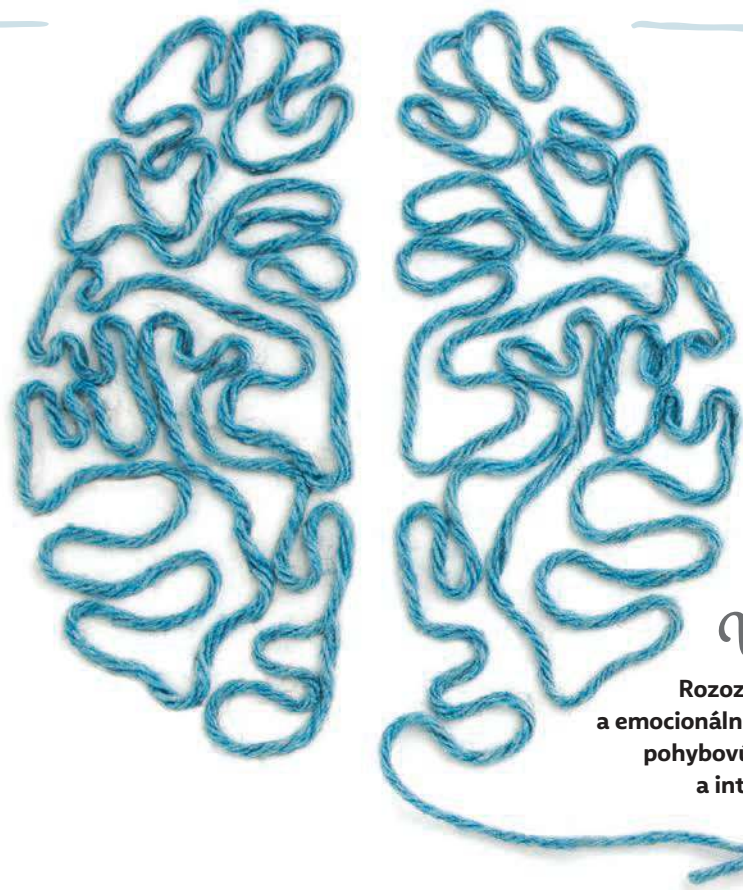
EQ je skratka pre emocionálny kvocient. Je to tiež číselný ukazovateľ, ktorý však hodnotí emocionálnu inteligenciu, teda to, ako človek dokáže pochopiť svoje citové prejavy i u ľudí okolo seba, v spoločnosti, v ktorej žije, ako sa do nej vie začleniť a udržiavať vzťahy. Na svojom EQ možno celý život pracovať a rozvíjať ho. Čím skôr s tým začneme u detí, tým budú mať v tomto smere lepšie vyhladky aj vo svojich životoch...

Čo je to EQ výchova?

Súčasná spoločnosť sa snaží vzdelávať deti už od ich najútlejšieho veku. Už bábätkám púšťame pesničky, učíme ich riekanky, škôlkari sa už bežne zoznamujú s cudzími jazykmi. Tlak verejnosti na to, aby boli deti čo najskôr a v čo najširšom spektre vzdelávané, je veľký. Popritom však trochu zabúdame na to, že zároveň s tým, by sme mali brať ohľad aj na emócie detí. Ako sa v tom všetkom cítia, čo dennodenne prežívajú vo svojom vnútri, ako to chápu, prečo sa správajú, ako sa správajú...? Práve o tom je EQ výchova.

Je dobré naučiť dieťa, že aj smútok, hnev či strach sú súčasťou nášho bytia a je potrebné ich do života prijať. Ak detom 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 bývame nahnevaní alebo smutní, a dokážeme sa s týmito pocitmi vyrovnávať, naučia sa brať ich ako prirodzenú súčasť života. Dieťa, ktoré dokáže precítiť a zvládnuť svoje emócie, porozumie prežívaniu iných ľudí a naučí sa budovať medziludské vzťahy, bude v živote nielen spokojné, ale i úspešné.

EQ výchova je výchova s láskou, porozumením a prijatím toho, čo dieťa prežíva. Namiesto potláčania emocionálnych prejavov sa snaží dať im v živote dieťaťa priestor a naučiť ho, ako s nimi narábať a ako ich využiť. Vďaka tomu sa rozvíja emocionálna inteligencia dieťaťa od raného veku.



“Všetky emócie sú dovolené, ale nie všetky ich prejavy sú tolerované...”

Viete, že...?

Rozoznávame nielen vedomostnú a emocionálnu inteligenciu, ale napr. aj hudobnú, pohybovú, priestorovú, intrapersonálnu a interpersonálnu inteligenciu.



Dôležité je uvedomiť si, že deti svojimi prejavmi zrkadlia svojich rodičov. V prvých rokoch života dieťa ovplyvňuje najmä to, ako oni prístupujú k emóciám. Dieťa napodobňuje správanie svojich rodičov, ale ukazuje im aj ich potlačené emócie a problémy, ktoré sami nechcú vidieť. Ak vám teda prekáža správanie vášho potomka, porozmýšľajte, čo prežívate a ako sa prejavujete vy sami.

Emocionalita dieťaťa

Je známe, že dieťa začína emócie vnímať už počas svojho prenatálneho vývinu. Bábätko v brušku cíti, či sa naň mama teší, aj to, kedy je smutná či vystresovaná. Hneď po narodení je novorodenec schopný emocionálne reagovať. V prvých týždňoch prežíva dve základné emócie – spokojnosť a nespokojnosť. Počas obdobia adaptácie na náš svet potrebuje najmä cítiť blízkosť matky, ktorá mu dáva istotu, keďže je tým jediným, čo pozná.

Počas prvého roka sa postupne rozširuje škála emócií, ktoré dieťa cíti. V štvrtom mesiaci zažíva radosť aj hnev, v piatich mesiacoch spoznáva strach. Prvý polrok žije dieťa v symbióze s mamou a ich emócie sú prepojené. Okolo ôsmeho mesiaca nastupuje separačná úzkosť, kedy dieťa viac nevníma seba a mamu ako jeden objekt. Hneď ako mama odíde z miestnosti, bábätko zažíva obrovský strach, že sa viac nevráti. V tomto období je veľmi dôležité, aby citlivo reagovala na prejavy svojho potomka. Tým, že potreby dieťaťa vníma a dáva mu najavo, že im rozumie, utvára základy bezpečnej vzťahovej väzby. Základnou úlohou dojčenského obdobia je totiž získanie dôvery vo vzťahu ku svetu. Tú dieťa získava na základe pozitívnych skúseností vo vzťahu so svojou mamou.

• V období batolaťa (1 – 3 roky)

sa dieťa začína viac prejavovať a snaží sa presadzovať svoje názory. Pre rodičov je táto fáza náročná, pretože u dieťaťa sa často vyskytujú negatívne emócie (hnev, strach). Zároveň sa však rozvíjajú aj emócie, ktoré regulujú správanie v spoločnosti – hrdosť, hanba a vina. Jednou z najdôležitejších vývinových úloh tohto obdobia je udržanie emocionálnej rovnováhy, čo je veľmi náročné, keďže emócie bývajú veľmi labilné. Rodičovi pomôže, keď si uvedomí, že dieťa mu nerobí „naschvál“, ale samo si nedokáže so svojimi emóciami poradiť a potrebuje v prvom rade pochopenie. Postupne ho rodičia môžu učiť spoznávať a uvedomovať si svoje emócie, čím mu pomáhajú lepšie ich zvládať.

• V predškolskom veku (3 – 6 rokov)

sa emócie stávajú stabilnejšími a dieťa ich prežíva hlbšie a intenzívnejšie. Negatívne emócie už dokáže lepšie vyjadriť a vďaka tomu začínajú prevažovať pozitívne emócie. V tomto období sa rozvíjajú aj sympatia/nesympatia, spolupatričnosť či súcit a vznikajú prvé priateľstvá.



AKO ROZVÍJAŤ

zložky emocionálnej inteligencie

Na to, aby dieťa mohlo rozvíjať svoju emocionálnu inteligenciu (EQ), je zo strany rodičov potrebné snažiť sa pochopiť a akceptovať jeho emócie. Odporúčam dieťa naučiť, že všetky emócie sú dovolené, ale nie všetky ich prejavy sú tolerované. To znamená, že žiadna emócia, ani hnev, nie je zlá, avšak nemôže ju vyjadrovať agresívnym spôsobom, najmä nie biť rodičov.

V prvom roku života potrebuje dieťa zažiť bezpodmienečné prijatie, to znamená, cítiť, že je milované, aj keď je smutné či sa hnevá. Metóda vyplakania, ako aj rôzne formy spánkového tréningu blokujú prirodzené prejavy a zneisťujú dieťa, preto sa im radšej vyhňte. V tomto období úplne postačí naladiť sa na svojho potomka a reagovať na jeho potreby. Dieťa, ktoré cíti, že je vypočuté, že keď plače, niekto k nemu príde a snaží sa mu pomôcť, sa naučí spoliehať sa na svoje pocity a nebude sa báť ich vyjadriť. Ak však rodičia ignorujú prejavy svojho bábätka, ak ho nechávajú plakať samo v postielke, dieťa rezignuje a plakať prestane. Nadobudne totiž pocit, že jeho emócie nie sú prijaté a treba ich potlačiť.

Cielene je možné začať rozvíjať emocionálnu inteligenciu po prvom roku života. Ako dieťa rastie a aktívne spoznáva svet, bude preň prínosné prežiť si aj negatívne emócie a frustráciu, keď mu niečo nie je dovolené alebo sa mu niečo nepodarí. Potrebuje zažiť, že jeho blízki ho ľúbia aj vtedy, keď plače alebo sa hnevá.



Mgr. Michala Šuranová

je klinická psychologička pracujúca na psychiatrii. Zaoberá sa vzťahovou väzbou a zdôrazňuje potrebu pozitívneho prijatia dieťaťa a jeho emócií. Vytvorila Hravého sprievodcu zložitým svetom detských emócií, ktorý obsahuje knižku príbehov, príručku pre rodičov, spoločenskú hru a pexeso s cieľom rozvíjať emocionálnu inteligenciu detí od útleho veku.

Viac informácií o EQ výchove nájdete na jej blogu www.eq-vychova.sk



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. Ak svoj hnev potláčate, až kým sa ho nenazbiera priveľa a potom vybuchnete, nemôžete od dieťaťa chcieť, aby reagovalo pokojne. Snažte sa svojim prežívaním zaoberať, aby ste vlastné nezvládnuté emócie nepreniesli na svoje dieťa. Ak sa dieťa snaží niečo naučiť, ale pritom vy sami robíte presný opak, dieťa má z toho zmätok. Napríklad 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.

AKO ZVLÁDAŤ emocionálne náročné situácie

Obdobie vzdoru

Jedným z najťažších období detstva je pre rodičov obdobie vzdoru. Doteraz prevažne pokojné dieťa sa začína viac prejavovať a mnohí rodičia začínajú rozmýšľať, kde urobili chybu. Pravdou však je, že obdobie vzdoru je normálnou a zdravou fázou vo vývine každého dieťaťa. Dieťa sa snaží presadzovať svoju vôľu a zisťovať, či pravidlá, ktoré zavádzajú rodičia, naozaj platia. Sebapresadzovanie je pozitívnym znakom, avšak rodičia sa často boja, že im dieťa prerastie cez hlavu. Je v poriadku, keď sa dieťa snaží dosiahnuť svoje, avšak rodič by mu nemal zakaždým vyhovieť. Ak sa dieťa hnevá, lebo ste mu v obchode odmietli kúpiť lízanku, pokojne ho nechajte vyzúriť sa, pokričať, prípadne sa hodiť o zem. V akútnej fáze hnevu je zbytočné mu dohovárať. Najlepšie urobíte, ak pri ňom prečkáte v pokoji a do záchvatu zasiahnete len, ak by hrozilo, že zraní seba alebo niekoho iného. Keď sa dieťa aspoň trochu upokojí, prejavte pochopenie pre jeho hnev („rozumiem, že sa hneváš, lebo si chcel lízanku“), zo svojich rozhodnutí a pravidiel však neustupujte. Tým by ste mu ukázali, že vďaka vzdoru dosiahne, čo chce. Vaším cieľom je naučiť ho, že vyjadriť svoj hnev je v poriadku.

Charakteristika EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

- Schopnosť uvedomiť si a pomenovať svoje emócie.** Toho je dieťa schopné okolo 1,5 roka. Rodič by mal pomenovať základné emócie, ktoré dieťa prežíva, a hovoriť mu o svojich pocitoch, vďaka čomu sa učí vcítiť sa do pocitov iných.
- Schopnosť regulovať svoje emócie, ktorá rastie okolo troch rokov.**
- Schopnosť motivovať sám seba a využiť emócie pozitívne.** Je veľmi dôležité, aby rodičia podporovali u dieťaťa vnútornú motiváciu a neučili ho robiť veci za odmenu. Ak chcú, aby sa napríklad dieťa tešilo do škôlky, neodporúčam motivovať ho tým, že keď tam vydrží, dostane nejakú hračku. Vhodnejšie by bolo povedať mu, že v škôlke sa môže tešiť na nových kamarátov, že sa tam bude hrať alebo kresliť.
- Schopnosť empatie.** Už malé bábätká vycítia, ako sa cítia ich rodičia a pokiaľ je nervózny rodič, je veľmi pravdepodobné, že znervóznie aj dieťa. Empatii sa deti učia od svojich rodičov, aj tým, že vidia, ako pomáhajú iným ľuďom.
- Schopnosť utvárať a udržiavať medziludské vzťahy.** Rastie po treťom roku, kedy sa dieťa učí spolupracovať, podeliť sa, byť súčasťou kolektívu. V tomto čase je zvyčajne dieťa pripravené nastúpiť do škôlky a získať prvých kamarátov.

Nástup do škôlky

Pri nástupe do materskej školy je v prvom rade dôležité uvedomiť si, že ide o veľmi náročnú situáciu, ktorá prináša do života dieťaťa aj rodiča množstvo zmien a rôznych emócií. Veľký význam zohráva príprava dieťaťa na novú situáciu. V žiadnom prípade neodporúčam metódu „šoku“, keď rodič dieťaťu nevysvetlí, čo ho čaká, len ho odnesie do škôlky a po ôsmich hodinách sa poň vráti. Veľmi nápomocný je aj adaptačný proces. Mnohé učiteľky tlačia mamy, aby svoje dieťa dali do škôlky hneď na celý deň. Vraj si ľahšie zvykne a neskôr nebude vymýšľať. Pokiaľ ale doteraz dieťa trávilo väčšinu času s mamou, chvíľu potrvá, kým si zvykne na nových ľudí a novú situáciu. Malo by sa s ňou vyrovnávať postupne. Pri rannom lúčení sa často stáva, že dieťaťko plače. Je dôležité, aby ste mu jeho emóciu uznali a aby vedelo, že smútok je v poriadku. Aj vám je predsa smutno, že končí obdobie materskej dovolenky a vy už nebudete so svojím potomkom celý deň.

Nie je dobré potláčať jeho emócie a presviedčať ho, že smutné nie je. Dieťa v škôlke objímate a povedzte mu, kedy sa poň vrátite. Nezabúdajte na to, že ak vy nie ste pripravená „pustiť“ dieťa „do sveta“, ono sa od vás nebude vedieť odpútať. Neodporúčam dieťa motivovať odmenami, ak v škôlke vydrží a bude poslúchať. Síce to možno na chvíľu zaberie, ale naučí sa tak len vonkajšej motivácii. Vnútornej motivácia a skutočná radosť zo zážitkov v škôlke sa odmenami stráca. Ak u dieťaťa odmietanie škôlky pretrváva a ono vytrvalo plače každé ráno, zamyslite sa nad tým, či už je skutočne na škôlku zrelé. Veľa detí plakať prestane, keď vidia, že do škôlky jednoducho chodiť musia. Ich nepripravenosť sa však môže ukázať aj inak – pocikávaním, zlými snami, nechutenstvom či zhoršeným správaním. Tieto prejavy určite neignorujte. Vaše dieťa nielenže začne škôlku neznášať, zároveň však stratí dôveru vo svoje pocity a hlavne vo vás.

Zvládnuť zložitý svet detských emócií je často skúškou pre rodičov. Ale povedzme si pravdu – ani my naše emócie neovládame vždy dokonale. Dieťa sa postupne s vekom v sebaovládani zlepšuje, avšak minimálne do šiestich rokov nedokáže kontrolovať svoje emócie tak ako dospelý človek. Nemá zmysel s ním bojovať, lebo ak sa pustíte s dieťaťom do boja o moc, ostanú len porazení. Je teda na vás, aby ste vo vypätých situáciách nereagovali rovnako ako dieťa. Niektorí musia ostať dospelým, aby sa dieťa malo odkiaľ naučiť, ako si so svojimi emóciami poradiť.

„**Dieťa, ktoré dokáže precítiť a zvládnuť svoje emócie, porozumie prežívaniu iných ľudí a naučí sa budovať medziludské vzťahy, bude v živote nielen spokojné, ale i úspešné.**“



doona™



www.doona.sk

Doona +

Autosedačka novej generácie.

Jedným kliknutím z autosedačky na kočík.



Liki Trike

Trojkolka od 10 mesiacov do 3 rokov.

Najskladnejšia trojkolka na svete.

