

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII

Lidia TROFAILA, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Catedra Psihopedagogie și Educație preșcolară, UST

Rezumat. Inteligența emoțională de mulți savanți este recomandată ca cheia succesului în viață, fiind deosebit de necesară în orice moment al vieții. Din aceste considerente trebuie dezvoltată de timpuriu, din fragedă copilărie. Metodele, procedeele propuse corespund vârstei și sunt deosebit de eficiente în rezolvarea problemei.

Summary. The emotional intelligence of many scientists is recommended as the key to success in life, being especially necessary at any time in life. For these reasons, it has to be developed from early childhood. The methods, procedures proposed correspond to age and are particularly effective in solving the problem.

Inteligența emoțională este un fenomen frecvent cercetat și întrebat în prezent în rândul oamenilor de cele mai diverse vârste, profesii. O persoană are inteligență emoțională când poate dirija cu propriile emoții, influența emoțiile altor persoane. Persoanele inteligente emoțional ușor elucidează, depistează emoțiile oamenilor și pot obține maximum de beneficii din relațiile sociale, adaptându-și comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context.

Lumea complexă în care trăim ne face să conștientizăm din de în ce mai mult că inteligența emoțională, modul în care ne stăpânim și înțelegem emoțiile, are un rol important în dobândirea fericirii personale și a succesului în viață. În genere, inteligența emoțională este definită ca abilitatea de a observa, diferenția și înțelege propriile emoții, ale celor din jur și de a folosi informațiile obținute în ghidarea propriilor acțiuni, propriului comportament [1, 3, 4]. IQ-ul academic nu este suficient pentru a reuși în viață. Inteligența emoțională fiind un ingredient cheie pentru succesul în viața personală și profesională. Nivelul ridicat al inteligenței emoționale este o caracteristică importantă a liderilor de succes. Inteligența emoțională trebuie dezvoltată în orice perioadă a vieții [1, 6, 7]. Orice părinte, își dorește să aibă o relație cât mai frumoasă și reușită cu proprii copii. Secretul constă nu în promovarea unei discipline sociale rigide, autoritare, bazată pe impunerea unor reguli false și confuze, dar prin dezvoltarea comportamentului copilului, prin înțelegerea emoțiilor lui.

Inteligența intelectuală sau cognitivă a cedat în fața celei emoționale prin modul în care copiii au fost educați. În prezent, specialiștii scot de la depozit inteligența emoțională, care are un rol important în dezvoltarea unor copii deștepți, fericiți și de succes.

Inteligența emoțională trebuie dezvoltată la copii din primii ani de viață, pentru a-i ajuta să se cunoască mai bine, să-și înțeleagă emoțiile pentru a le folosi în cele mai diverse situații din viață. Specialiștii susțin că înainte de a încerca să creștem un copil inteligent emoțional, trebuie să ne învățăm să folosim această abilitate în viața personală. Fiind determinată genetic inteligența emoțională are o puternică bază în funcționarea neurobiologică a creierului. Totodată poate fi influențată de factorii de mediu din copilărie, odată cu dezvoltarea limbajului și a abilităților de socializare ale copilului. Predispoziția genetică se cultivă prin modul în care adulții din preajma copilului știu să stimuleze adecvat

dezvoltarea emoțională, comunicativă, socializarea copilului. Putem dezvolta inteligența emoțională la copii prin dezvoltarea unor abilități importante [1, 5, 6, 7]:

Înțelegerea emoțiilor personale și ale altor persoane. Această abilitate se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și ale altor persoane, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași emoții, stări emoționale, în special a celor mai fine, mai subtile. De exemplu, starea de agresivitate a unei persoane, mai mult sau mai puțin evidentă pentru alți oameni. Este vorba, de fapt, despre dezvoltarea capacității de a vedea starea emoțională a altor persoane indiferent de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental. Această abilitate la copii începe să se dezvolte mai ales după vârsta de 4-5 ani, după ce neurologic, copilul a atins pragul de maturitate necesar pentru a înțelege ce gândesc alte persoane din perspectiva lor personală.

Exprimarea emoțională include manifestarea emoțiilor prin comportamente non-verbale (mimică, gest, pantomimică) și verbale (utilizarea cuvintelor potrivite, tonalitatea și intonația necesară limbajului, modularea limbajului pentru exprimarea corectă a stării emoționale).

Autoreglarea emoțională constă în dezvoltarea capacității de autocontrol a emoțiilor, astfel încât comportamentul copilului să fie adaptat la cerințele vieții sociale. Autocontrolul înseamnă abilitatea de a inhiba sau de a modifica starea emoțională în funcție de context. Aceasta este o abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și începe să devină vizibilă treptat abia după 5-6 ani, odată cu maturizarea lobului frontal al creierului, responsabil de acest lucru [1, 5, 6, 7].

Părinții pot educa această abilitate descriindu-și cu acuratețe propriile stări emoționale și etichetându-le verbal corect, explicând copiilor ce simt și ce anume le-a generat acea stare emoțională. De exemplu: “mă simt nervos pentru că... “ sau “sunt puțin alarmat pentru că...”. Citindu-le povești și analizând trăirile personajelor, consecințele comportamentelor lor în diverse situații, copiii pot fi ajutați să înțeleagă mai ușor cauzele și efectele comportamentale în plan emoțional. Părinții trebuie să manifeste un comportament firesc și adecvat și să nu – și mascheze stările emoționale adevărate. De exemplu, să manifeste bucurie sau euforie atunci când simt acest lucru. Un comportament falsificat induce în eroare copilul, îi poate genera frustrări și poate duce la formarea unei personalități false, cu efecte psihologice negative pe termen lung. Părinții servesc ca model pentru copii prin felul în care își controlează emoțiile. În acest caz un bun exemplu de autocontrol din partea părinților este cea mai bună lecție de dezvoltare a inteligenței emoționale. Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile altor persoane în diverse situații din viață, oferă copiilor modele de imitare, mai mult sau mai puțin valoroase, pe care copiii le vor imita în diverse situații.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională la copii este recomandat să combinăm cunoașterea și experiența de viață cu empatia, înțelepciunea, conștiința de sine și

autocontrolul. Acestea sunt momentele de bază și au o contribuție importantă la adaptarea la contemporaneitate.

Controlul propriilor emoții și înțelegerea trăirilor copilului ne ajută în lucrul cu copilul, și-l determină să coopereze mai ușor cu noi. Ne vom gândi la relația cu copilul nostru, de exemplu, ca la o relație dintre șef și subaltern. Copilul are aceleași nevoi pe care le are subalternul de la șef. Ca și alți oameni în general, copilul cooperează și își dă interesul în ceea ce face dacă se simte auzit, plăcut, apreciat sau iubit, motivat, încurajat [1, 5]. Copiii sunt dispuși să urmeze sfaturile și indicațiile adulților, dacă sunt exprimate clar, concis și dacă sunt corecte. Înainte de a pretinde ca copilul să ne asculte ne vom gândi și examina propriile emoții și trebuințe, vom încerca să le înțelegem.

Este necesar ca părinții să se străduie să fie părinți buni, pentru o dezvoltare emoțională corectă a copilului [5, 9]:

- să se cunoască pe sine, să nu-și verse furia pe copii, pe cei din jur, să-și reducă frustrările;
- să-și cunoască capacitățile, dar și să știe a le impune la moment în lucrul cu copilul;
- să-și recunoască emoțiile și abia apoi să le exprime, să învețe ce să facă cu ele în relațiile cu copilul, alte persoane;
- nu vor țipa la copii, își vor păstra calmul, pentru a fi un model pozitiv, a-i arăta copilului cum să se comporte când este furios sau când cineva îl supără. Este mai bine să-l încurajăm să se gândească asupra propriilor emoții, decât să țipăm la el;
- vor încuraja copilul de fiecare dată când va face o faptă bună sau când are o reușită, succes, pentru a dezvolta comportamentul pozitiv.

Atunci când folosim inteligența emoțională pentru a ne educa copilul, nu mai este nevoie să întreprindem ceva pentru a o dezvolta la copil. Dacă vom avea grijă să folosim această abilitate în modul în care îl creștem, educăm și disciplinăm, se va dezvolta și la copil [5].

În cazul în care copilul poate identifica propriile sentimente, este necesar să verificăm dacă el poate să monitorizeze sau să depisteze sentimentele altora. Acesta este momentul în care mulți părinți eșuează, atunci când sunt crescuți de către proprii părinți ca să-și înăbușe sau să-și nege sentimentele. Copiilor trebuie să le permitem să aibă sentimente proprii și-i vom ajuta să le identifice.

Sentimentele sunt niște retrairi emoționale de lungă durată, comparativ cu emoțiile sunt mai complexe, deoarece include în structura sa mai multe și diverse emoții. Inteligența emoțională, calea spre propriile sentimente presupune încurajarea mai multor momente în lucrul cu copii [9]:

1. Nu vom spune copilului să se abțină de la propriile emoții, sentimente, dar îl vom încuraja. Un copil care este determinat să-și ascundă sentimentele, va respinge pe oricine, sau se va închide în sine și, treptat, se va distruge. Când dezvoltăm la copil abilitățile inteligenței emoționale, îl învățăm cum să-și identifice și să-și recunoască propriile sentimente. Odată ce el este capabil să facă acest lucru, el va depista că sunt momente când

nevoile unei situații îl pot face să reacționeze conform sentimentelor ori împotriva lor. Așa un comportament va dezvolta emoțional copilul, nu-l va inhiba.

2. Vom interacționa, relaționa pozitiv cu copiii. Atunci când îl corectăm, discutăm cu copilul, nu țipăm la el. Dezvoltăm la copil capacitatea de a asculta, de a se înțelege cu alți copii, alți oameni, proces care are loc de-a lungul vieții. Strigând la copil, blocăm calea în dezvoltarea inteligenței emoționale, oferim un model de comportament în care inteligența emoțională lipsește. Îi vom atrage copilului atenția asupra la ceea ce a făcut corect și ce ar fi putut să facă ca să-i bucure pe alți copii, pe mama și tata. Continuarea lucrului în acest aspect îl ajută pe copil să-și dezvolte abilitățile de auto-reflecție care conduc spre inteligența emoțională.

3. Susținem, încurajăm copiii în situațiile pozitive. Susținerea, încurajarea copilului în situațiile pozitive îl va ajuta să-și descopere propria identitate, ca persoană careia îi pasă de sine și de alții. Printr-o selecție atentă a cuvintelor evidențiem situațiile în care el a oferit un model de comportament corect. De exemplu: "Am observat cum l-ai ajutat pe fratele tău, colegul tău, atunci când el se simțea rău, chiar dacă a fost neprietenos cu tine. Am fost impresionat de comportamentul tău" [9].

Din cele spuse ne dăm seama de importanța și necesitatea dezvoltării emoționale, inteligenței emoționale la copii. Fiecare părinte trebuie să-și asume responsabilitatea de a dezvolta la copii capacitatea de a pătrunde în lumea emoțiilor, în profunzimea lumii lor emoționale. Copiii trebuie învățați să-și gestioneze sănătos emoțiile, chiar și cele dificile. Aici ei trebuie susținuți, ghidați de către părinți. Toți părinții doresc să aibă copii sănătoși, atât fizic, cât și emoțional. După cum învățăm copiii să aibă grijă singuri de corpul lor, tot așa, ei au nevoie să învețe modalități concrete și potrivite pentru a-și gestiona singuri emoțiile [5]. Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, folosi, înțelege, și de a gestiona pozitiv emoțiile. Inteligența emoțională este cheia succesului în societate, de aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate de timpuriu, din copilărie.

Bibliografie

1. Bradberry T., Greaves J. Inteligența emoțională 2.0. București: Litera, 2016. 207 p.
2. Cury A. Eliberează-te de temnița emoțiilor. București: For You, 2013. 163 p.
3. Dicționar de psihologie. Coord. U. Șchiopu. București: Babel, 1997.
4. Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie. București: Humanitas, 2006. 886 p.
5. Elias M.J., Tobias S.E., Fridlander B.S. Inteligența emoțională în educația copiilor. București: Curtea veche, 2002. 272 p.
6. Goleman .D. Inteligența emoțională. București: Curtea veche, 2001. 420 p.
7. Goleman D. Inteligența emoțională. Cheia succesului în viață. B.: Alfa, 2004. 376 p.
8. Pieron H. Vocabularul psihologiei. București: Univers enciclopedic, 2001. 468 p.
9. Segal J. Dezvoltarea inteligenței emoționale. București: Teora, 2000. 186 p.