

Wychowanie do empatii. Krótki przewodnik rozwijania u dzieci inteligencji emocjonalnej.

Empatia jest niezależna od inteligencji akademickiej dowodzi w swojej książce „Inteligencja emocjonalna” Daniel Goleman. W ciągle przyspieszającym i rywalizującym świecie już w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych alarmujące stały się obserwacje i badania psychologów, które wskazywały na niepokojąco znaczący wzrost u dzieci i młodzieży zaburzeń emocjonalnych. Dzieci stały się bardzo impulsywne, niespokojne, załężnione, „nieposłuszne” w domu i szkole. Równocześnie w tych latach zaobserwowano znaczący wzrost aktów przemocy i zachowań autodestrukcyjnych. Opisujący zjawisko D. Goleman twierdzi, że „dzieci stały się ofiarą dwóch potężnych sił o zasięgu światowym – ekonomii i technologii”. Jak poprowadzić wychowawczo dzieci, by były zwyczajnie dobrymi, spełnionymi w życiu, szczęśliwymi dorosłymi? W tym problemie zaczęły rodzicom i nauczycielom podpowiadać rozwiązania liczne publikacje na rynku wydawniczym. Nie wszystkie są warte uwagi, bo nie ma w życiu prostych rozwiązań, recept. Warto jednak wyjąć z nich i zastosować kilka podstawowych zasad sprawdzających się w wychowaniu:

- 1- Postępuj wobec innych, tak, jak chcesz, żeby inni postępowali wobec Ciebie.
- 2- Pamiętaj, że jesteś dla dziecka znaczącym modelem, autorytetem.
- 3- Bądź świadomy, że Twoje zachowania i postawy obserwują dzieci, i je naśladują.
- 4- Wymagaj od siebie zawsze trochę więcej niż od innych, nigdy mniej.
- 5- Bądź świadomy własnych przeżywanych uczuć i uważny na uczucia innych.
- 6- W kontakcie z dzieckiem odzwierciedlaj przeżywane przez nie uczucia, staraj się mu pomóc je rozpoznać w sobie i zrozumieć: „Widzę, słyszę, że jesteś smutny..., zły..., zadowolony...”
- 7- Odzwierciedlaj wypowiedzi i działania dziecka.
- 8- Zadawaj pytania otwarte: „Opowiedz mi...”.
- 9- Ucz, jak można rozładować niewygodne uczucia, napięcia emocjonalne i stres w sposób bezpieczny i konstruktywny dla dziecka oraz innych.
- 10- Rozmawiaj o swoich uczuciach, gdy dziecko...
- 11- Uznaj wielką siłę spokoju, optymizmu, pogody ducha i nadziei. Będą przenosić się na Twoje dziecko.
- 12- Dawaj poczucie bezpieczeństwa i okazuj pewność siebie w sposobie porozumiewania się (stosuj tzw. postawę BEST: ciała, kontaktu wzrokowego, sposobu mówienia, tonu głosu).
- 13- Wspieraj dziecko w sytuacjach trudnych.
- 14- Okazuj wrażliwość i zrozumienie dla punktu widzenia dziecka, innych..
- 15- Staraj się by dziecko brało udział w tworzeniu rodzinnej wspólnoty: znało granice swoich i innych zachowań, prawa, obowiązki i potrzeby. Postawienie czytelnych granic jest podstawą poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

- Krótki spacer po przewodnikach rozwijania u dzieci inteligencji emocjonalnej
przygotowała psycholog Bożena Ramutkowska-Celej

