

## **Inteligencja emocjonalna**

Dzieci w każdym wieku potrzebują rodziców. Jesteśmy dla nich nauczycielami języka, zachowań i moralności. Budujemy ich wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Gdy poświęcamy im czas w przyjaznej, miłej atmosferze, dajemy im siłę emocjonalną na całe życie.

Szczęście i sukces dzieci zależy przede wszystkim od ich inteligencji emocjonalnej, którą rozwijają w kontaktach również z rodzicami.

**Inteligencja emocjonalna to zbiór cech, które są ważne dla szczęśliwego życia i osiągnięcia sukcesu.**

Te cechy to:

- Empatia – umiejętność wczuwania się w sytuację innej osoby i rozumienia jej uczuć,
- Umiejętność wyrażania i rozumienia własnych uczuć,
- Umiejętność radzenia sobie ze złością,
- Niezależność – w myśleniu, ocenach, postępowaniu,
- Umiejętność dostosowywania się do zmian,
- Umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów,
- Wytrwałość w dążeniu do celu, umiejętność motywowania siebie,
- Przyjazny stosunek do siebie, świata i ludzi,
- Szacunek – grzeczność połączona z troską o uczucia i dobro innych ludzi.

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne. Strach chroni nas przed niebezpiecznymi zachowaniami, wstyd pozwala unikać zachowań nieodpowiednich, złość informuje nas, że coś dzieje się nie po naszej myśli, zagraża naszym interesom. Mamy prawo do wszystkich uczuć. Nie ma sensu zaprzeczać, kiedy się boję albo jestem zły/zła. Nie zaprzeczajmy uczuciom dzieci – one także mogą być smutne, przepełnione lękiem, gniewem.

**Wytłumacz dziecku, że ma prawo do wszystkich uczuć, ale nie do wszystkich zachowań.**

Okazujmy empatię i zrozumienie dla punktu widzenia innej osoby.

Uczmy dzieci pokojowego rozwiązywania konfliktów. Ważne jest, aby starać się zrozumieć punkt widzenia innych osób, ale też, by umieć bronić

swojego zdania. W konfliktach powinniśmy dążyć do rozwiązań, które dają obu stronom poczucie zadowolenia/zwycięstwa. Możemy oczekiwać i wymagać od dziecka szacunku tylko wtedy, gdy sami – bez względu na jego wiek i okoliczności – okazujemy mu szacunek.

### **Jak dojrzałe wyrażać złość?**

Zastanówmy się, czy powód naszej złości jest uzasadniony, czyli czy warto złościć się z danego powodu.

Jeśli odpowiemy twierdząco, powinniśmy naszą złość wyrazić:

- Grzecznie
- Słownie
- W stosunku do osoby, która ją wywołała ( jeśli czujemy złość na szefa w pracy, nie krzyczymy na dziecko, że nie rozumie matematyki)
- Konstruktywnie – skupiając się na danym problemie i proponując możliwe rozwiązania.

**Celem dojrzałego wyrażania złości jest rozwiązanie problemu lub jego złagodzenie, a nie wyladowywanie frustracji i pogorszenie stosunków z ludźmi.**

Wymagajmy od dzieci słownego wyrażania złości, nawet jeśli początkowo robią to w niemiły sposób. Bądźmy cierpliwi – nauka właściwego wyrażania gniewu może trwać nawet kilka(naście) lat!