

Емоционалната интелигентност при децата – огледало на родителите

През последните 20 години все повече се говори за емоциите, за тяхната важност и значение. Учените са установили, че около 80% от успеха в социалната и личната сфера се определя именно от нивото на развитие на **емоционалния интелект** и едва 20% от всеизвестния IQ – коефициент на интелекта, измерващ умствените способности на човека.

Нека разгледаме какво представлява емоционалният интелект.

Емоционалният интелект е умението да се разпознават чувствата, да се изразяват и да се овладяват адекватно. Става дума за това как се справяме с душевна болка, разочарование, стрес, обида и неприятности. Освен това понятието включва и способността за дълбока емпатия (съпреживяване) – умението мъдро да водим другите и да следваме другите, без да губим себе си, да уважаваме чуждите граници и да развиваме своите таланти, да приемаме и да даваме любов и подкрепа.

Може съвсем резонно да попитате: защо е толкова важно да развиваме емоционалната интелигентност? Отговор дават многобройните изследвания на учените, които показват, че ниското ниво на емоционален интелект може да доведе до затвърждаване на комплекс от качества, наречен алекситимия. **Алекситимията** – затруднение в осъзнаването и определянето на собствените емоции – повишава риска от поява на психосоматични заболявания при децата и възрастните. Освен това хората, които не са чувствителни към своите емоции и емоциите на другите, трудно разбират собствените си потребности, желания, съответно те имат проблеми в изграждането на близки отношения – било то дружба, партньорство или семейство.

По този начин умението да се ориентираш в собствените си чувства и да ги управляваш е личностен фактор, укрепващ психичното и соматичното здраве на детето.

Оказва се, че усъвършенстването на логическото мислене и кръгозора на детето още не е залог за неговия успех в живота. Много по-важно е детето да е овладяло способностите на емоционалния интелект, а именно:

- умението да контролира своите чувства така, че да не „прелеят“;
- способността съзнателно да влияе върху своите емоции;
- умението да определя своите чувства и да ги приема такива каквито са (да ги признава);

- способността да използва емоциите си за свое благо и за благо на околните;
- умението ефективно да общува с другите хора, да намира общи точки на съприкосновение с тях;
- способността да разпознава и да признава чувствата на другите, да се представя на мястото на другия човек, да му съчувства.

Изследователите са установили интересна закономерност – емоционалният интелект се повишава с придобиването на жизнен опит, като се увеличава в периода на младостта и зрелостта.

Как да развиваме емоционалния интелект у децата?

Възможни са два подхода към развитието на емоционалния интелект – може пряко да се работи с него, а може и косвено – чрез изграждане на свързани с него качества. Днес вече е доказано, че върху формирането на емоционалния интелект влияе насърчаването на такива личностни свойства, като емоционалната устойчивост, положителното отношение към себе си, готовността да видиш причината за случващите се събития в теб самия, а не в околните и в случайни фактори, и емпатията (способност към съпреживяване). По такъв начин, развивайки тези качества у детето, можем да повишим неговия емоционален интелект.

И, разбира се, както всички ние знаем, децата са огледало на родителите. Следователно, колкото по-високо е EQ на родителя, толкова по-високо ще бъде то и при детето – в сложна ситуация родителят чрез собствения си пример ще показва какво е съпреживяване, съчувствие, емоционална отзивчивост, как да бъдем чувствителни и към себе си, и към околните. А както е известно, умението да бъде чувствително към себе си и към своите преживявания се залага у детето до 7-годишна възраст, и колкото повече то пораста, толкова по-бавно става обучението на този прост и в същото време жизнено важен навик. При възрастния човек това може да отнеме години в кабинета на психотерапевта. Тъкмо затова е важно още от детството да развиваме кръгозора, логиката, аналитичното мислене, но също и емоционалната сфера.

Ето няколко идеи за това как можете да развивате емоционалния интелект въкщи заедно с децата си:

1. Тази игра може да се играе от цялото семейство и с другите деца. Вземете магнитчета емоји – децата обичат да играят с тях – сложете ги в една торбичка, разбъркайте ги и теглете всеки поред. Идеята е детето, без да показва какво е изтеглило, да изобрази чувството, което му се е паднало, а останалите да се опитат да отгатнат. След като са отгатнали, то трябва да

разкаже някоя своя история за това как е изпитало такова чувство. Какво се е случило, кой му е помагал, как се е справило (ако е било обида, страх, яд...) или с кого е споделяло своите преживявания (ако е било радост, възторг, обич...). И така всеки поред. Тази игра ще помогне на детето да осъзнае, да преживее и да премине през различни емоции, да се научи да ги изразява и да се справя с тях, да ги споделя с другите. Освен това тя сближава и вие можете да научите много нови неща за вътрешния свят на своето дете, а то за вас.

2. Обсъждайте всичко, което се случва около вас и във вашия живот. Ако сте прочели някой разказ, обсъдете го, попитайте кой от героите се е харесал на хлапето, на кого би искало да прилича то. Какви чувства е предизвикало произведението – тъгували ли сте заедно с героя, ядосвали ли сте се на онези, които са го предали, обидили или са се радвали на победата? В максимална степен въвличайте емоционално детето в случващото се. Като вървите по улицата и насреща виждате майка, която се кара на детето си, попитайте вашето дете – то как се чувства, когато вижда такова нещо. Как преживява недоразуменията и караниците помежду ви. Съчувствайте на мокрото кученце, на старата баба, която я болят краката, на гладното коте. Нека светът оживее и се изпълни с емоции.
3. Музикални вечери. Добро упражнение за емоционалната сфера е музиката – тя е способна да докосне най-дълбоките струни на душата ни. През студените зимни вечери с чаша чай и различни вкусотии музикалната вечер може да се превърне в наистина незабравимо преживяване. Започнете с класиката. Особено добре би било като начало да включите „Годишни времена“ (Вивалди, Чайковски), валсовете на Шопен, серенадите на Шуберт, музиката на Моцарт. Като пуснете „Годишните времена“, помолете детето да затвори очи и докато слуша музиката да си представя какво е времето сега навън. Дали вали дъжд или пък фучи виелица, дали бълбукат ручейчетата или грее ярко слънце. Интересно, че децата по-бързо от възрастните познават сезона. Можете да предложите на хлапето да извае от пластилин онова, което му се приискава, когато слуша тази музика, а след това да разкаже за това, което е изваяло. Или пък да вземе боички и да даде воля на творчеството и експресията. Добре би било и вие да се включите в този процес, тогава и обсъждането ще бъде пълноценно – всеки ще споделя своите преживявания. Такива вечери много сближават хората – когато разкриваме своите чувства пред друг човек, по този начин ние ставаме сякаш по-раними, но от друга страна се сближаваме още повече.

Автор: Олеся Ямполска - Доктор - невролог, психиатър и психотерапевт