

Nauka panowania nad emocjami



Emocje mogą zawładnąć człowiekiem, ponieważ to nieodłączny składnik ludzkiej natury. Człowiek inteligentny emocjonalnie potrafi rozpoznać swoje uczucia, produktywnie kierować nimi i wyrażać je. Dziecko nie posiada umiejętności panowania nad emocjami i potrzebuje pomocy dorosłych w ich oswajaniu.

Emocje są nieodłącznymi towarzyszami naszego życia. Popychają nas do działania, wywołują określone reakcje organizmu, wpływają na zachowanie, związki z ludźmi a także na zdrowie. Inaczej postrzegamy otoczenie, inaczej się zachowujemy, gdy towarzyszą nam pozytywne emocje, takie jak radość, zadowolenie, a inaczej gdy pojawiają się emocje negatywne, np. strach, smutek czy wstręt. Emocje potrafią nami zawładnąć, wyłączyć racjonalne myślenie, spowodować, że zrobimy coś, zanim jeszcze pomyślimy, dlaczego to robimy. Takie reakcje są przystosowawcze w sytuacji zagrożenia, mogą uratować nam życie, czasem jednak narażają nas na przykre konsekwencje.

Inteligencja emocjonalna a panowanie nad emocjami

Człowiek inteligentny emocjonalnie to osoba, która potrafi rozpoznać swoje uczucia, uczucia innych osób, produktywnie kierować swoimi uczuciami i wyrażać je. Inteligentny emocjonalnie człowiek jest więc samoświadomy, empatyczny, potrafi kontrolować impulsy, odkładać na później ich zaspokojenie, regulować stopień otwartości wobec innych ludzi, słuchać innych, rozwiązywać konflikty bez uciekania się do agresji, dobrze funkcjonować w grupie. Daniel Goleman, w swojej książce "Inteligencja emocjonalna" napisał, że cechy i umiejętności składające się na inteligencję emocjonalną, mogą mieć większy wpływ na nasze życie niż inteligencja racjonalna (mierzona ilorazem inteligencji). Dobra wiadomość jest taka, że poziom inteligencji emocjonalnej to coś, na co mamy znaczący wpływ, bo jak się okazuje inteligencję emocjonalną możemy kształtować, usprawniać. **Pierwszym miejscem, w którym dziecko zdobywa kompetencje składające się na inteligencję emocjonalną jest dom rodzinny.**

Wpływ rodziców na kształtowanie się inteligencji emocjonalnej dziecka

Aby rodzice mogli pomóc dziecku rozwijać jego inteligencję emocjonalną, sami muszą posiadać składające się na nią umiejętności. Jak pisze Diane Schilling, dzieci kompetentnych emocjonalnie rodziców lepiej radzą sobie z własnymi emocjami, łatwiej się wyciszają, (...) są bardziej lubiane przez rówieśników, mają więcej umiejętności społecznych, mniej problemów z zachowaniem, lepiej skupiają uwagę. Większość rodziców, o ile nie wszyscy, chciałaby aby ich dzieci były lubiane, nie sprawiały problemów z zachowaniem i bez trudu wyciszały się.

Zachęcam rodziców, aby uważnie przyjrzeni się swoim kompetencjom emocjonalnym i dokonali oceny swoich mocnych stron oraz obszarów do rozwoju. Poniżej przykładowe obszary samooceny.

Moje kompetencje emocjonalne – minitest do samooceny

Kompetencja emocjonalna	Tak	Nie
Potrafię nazwać i opisać odczuwane przez siebie emocje.		
Potrafię komunikować swoje emocje innym.		
Potrafię zachować w spokój w trudnych sytuacjach i konstruktywnie reagować.		

Aдекватnie kontroluję sposób, w jaki wyrażam negatywne emocje, np. złość, gniew.		
Jestem wrażliwy na uczucia i nastroje innych.		
Jestem świadomy jak moje zachowanie i reakcje mogą wpływać na innych.		
Potrafię przyznać się błędowi.		
Umiem przyjmować informacje zwrotne (krytykę i pochwały).		
Jestem otwarty na zmiany.		
Potrafię słuchać innych.		
Nawiązuję i podtrzymuję relacje z innymi ludźmi (formalne i nieformalne).		
Nie zaprzeczam, że odczuwam określone emocje jeśli je odczuwam.		
Daję przyzwolenie innym na wyrażanie emocji.		

Obszary wymienione na liście samooceny można potraktować jako punkt wyjścia do głębszej refleksji na temat swojego funkcjonowania. Przed udzieleniem odpowiedzi i określeniem danego obszaru, jako mocnej strony czy obszaru do zmiany, można spróbować przypomnieć sobie konkretne sytuacje z życia i swoje reakcje, uczucia jakie owe sytuacje wzbudzały. Rodzic, który zdecyduje, że jego kompetencje w pewnych obszarach są niewystarczające, może postawić sobie za cel ich rozwijanie, wzmacnianie, czy to poprzez uczestniczenie w warsztatach rozwojowych, czy poprzez pracę samodzielną, wspartą odpowiednimi materiałami i ćwiczeniami.

Świadomość uczuć i umiejętność ich nazywania...

Aby móc kierować swoimi uczuciami, dziecko musi najpierw nabyć umiejętność ich rozpoznawania i nazywania. Rodzice mogą w tym pomóc dziecku, z jednej strony nazywając swoje uczucia i wyrażając je, z drugiej zaś pomagając mu nazwać to, co ono czuje, poprzez odzwierciedlanie uczuć. Kiedy dziecko mówi: "Kamil jest beznadziejny. Bawiliśmy się a on wszystko porozwalał. Nie cierpię go", rodzic może zareagować nazywając uczucia, które słyszy w słowach i głosie dziecka i powiedzieć: "Jesteś zły na Kamila" lub "Zdenerwowałeś się, bo Kamil zniszczył waszą wspólną pracę".

... oraz przyzwolenie na ich okazywanie

Nazywając własne uczucia, mówiąc o nich, rodzic wysyła dziecku sygnał, że w domu można rozmawiać o emocjach. Uczy też dziecko rozpoznawania emocji u innych poprzez obserwację rodzica, kojarzenie emocji, które rodzic wyraża z jego mową ciała lub tonem głosu. Ważne jest przy

tym, aby komunikat werbalny i niewerbalny były ze sobą spójne. Nie mów dziecku podniesionym głosem, że jesteś spokojny. Nie można twierdzić, że wszystko w porządku, gdy nerwowo chodzisz po pokoju, zaciskając przy tym pięści. Można natomiast powiedzieć dziecku, jakie emocje się odczuwa, nawet jeśli nie jest wskazane dzielenie się z nim szczegółami sytuacji, która do tych emocji doprowadziła.

Nazywanie uczuć oswaja je. Dziecko, które czuje przyzwolenie na odczuwanie, mówienie o uczuciach i potrafi je nazwać, chętniej dzieli się swoimi emocjami z innymi, a przede wszystkim, rozumie, co się z nim dzieje i łatwiej mu kontrolować swoje zachowania. Samoświadomość własnych emocji wpływa również na poziom empatii. Im lepiej rozumiemy własne emocje, tym lepiej rozumiemy uczucia innych ludzi.

Warto uczyć dziecko, że emocje nie są dobre ani złe. Dobre lub złe mogą być jedynie nasze reakcje na przeżywane emocje, zachowania jakie te uczucia wywołują.

Radzenie sobie ze złością i gniewem

Każdy z nas czasem odczuwa bardzo silne emocje. Jeśli są to emocje negatywne, o wysokim ładunku energetycznym, ich przeżywanie może prowadzić do niekontrolowanych wybuchów i reakcji, których potem żałujemy, czy takich, które mogą być krzywdzące dla innych. Nie możemy uczyć dziecka nieprzeżywania przykrych emocji - emocje pojawiają się automatycznie. Nie powinniśmy również zawstydzать dziecka, czy w inny sposób krytycznie odnosić się do odczuwania przez nie złości czy gniewu. To co zrobić powinniśmy, to pracować z dzieckiem nad kontrolowaniem czasu trwania emocji i zachowań podejmowanych pod ich wpływem.

Asertywne wyrażanie złości

Wbrew temu, co często można usłyszeć, niekontrolowane wyrażenie złości, agresywne zachowanie uruchomione pod jej wpływem nie powoduje, że złość opada. Wręcz przeciwnie. Dlatego warto uczyć dziecko asertywnego wyrażania złości, opisywania zachowania, sytuacji i swoich reakcji na nią, np. Złoszczę się, kiedy mi przerywasz.

Zatrzymanie impulsu, odraczenie reakcji

Inną umiejętnością, którą dziecko powinno opanować jest odraczenie reakcji. Wysokoenergetyczne emocje, takie jak złość czy gniew, mają to do siebie, że jeśli nie dolewamy przysłowiowej oliwy do ognia, dość szybko opadają. Jeśli dziecku uda się powstrzymać od impulsywnej reakcji, zachowanie jakie podejmie po kilku czy kilkunastu minut będzie prawdopodobnie zupełnie inne niż to, które miałyby miejsce pod wpływem pierwszego impulsu, na fali silnych emocji.

Rodzic może być wzorcem dla dziecka, jeśli sam potrafi kontrolować złość, wyrażać ją, nie atakując innych i nie czyniąc innym krzywdy. O trudnych emocjach należy otwarcie mówić. Skrywane, nie znikają. Dzieci wyczuwają, że coś jest nie w porządku, niepokoją się, czasem nawet czują się winne, uważają, że zrobiły coś, co spowodowało gniew rodzica.

Budowanie satysfakcjonujących relacji z innymi...

Opanowanie kompetencji społecznych związanych z wyrażaniem swoich emocji, rozumieniem tego, co się dzieje między mną a innymi osobami, gdy wchodzimy w interakcje, umiejętność dostrzegania emocji u drugiej osoby i adekwatnego, empatycznego reagowania na nie, zdolność słuchania i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, to tylko niektóre z umiejętności potrzebnych do budowania satysfakcjonujących związków z ludźmi.

... dzięki wysokiemu poziomowi empatii

Wysoki poziom empatii to jeden z ważniejszych zasobów potrzebnych dziecku w kontekście tworzenia związków z innymi. Zdolność do empatii oznacza umiejętność patrzenia na coś z punktu widzenia drugiej osoby, uważnego słuchania i wrażliwość na uczucia innych. Aby pomóc dziecku rozwijać empatię warto:

- rozmawiać z nim o różnych sytuacjach, zachęcając do wyobrażenia sobie, co dana osoba mogła czuć będąc w omawianej sytuacji – można to robić przy okazji wspólnego oglądania filmów, czytania książek czy w trakcie rodzinnej rozmowy, kiedy opowiadamy o tym, co przytrafiło się nam lub komuś innemu czy komentując wydarzenia na świecie;
- proponować dziecku zabawy w odgadywanie uczuć ludzi przedstawionych na ilustracjach w książce czy na zdjęciach w gazecie – rodzic i dziecko mogą być również aktorami w tej zabawie, np. rodzic próbuje pokazać niewerbalnie jakąś emocję, dziecko odgaduje a następnie zamieniamy się rolami;
- empatycznie reagować na uczucia i przeżycia dziecka.

Rodzice modelujący zachowania dziecka

Wszystkie umiejętności związane z efektywnym nawiązywaniem relacji z innymi, budowaniem związków, współpracą w grupie czy rozwiązywaniem konfliktów dziecko może, przynajmniej częściowo, opanować poprzez obserwację funkcjonowania rodziców w ich relacjach z małżonkiem, dziećmi, innymi członkami rodziny, przyjaciółmi czy współpracownikami. Warunkiem koniecznym jest, aby rodzice stanowili dla dziecka odpowiedni wzór do naśladowania. Mogą wówczas modelować zachowania dziecka, wspierać rozwój jego inteligencji emocjonalnej. Rodzice nie muszą być przy tym ideałem „emocjonalnie inteligentnych rodziców”. Jeśli zdarzają im się potknięcia, mogą one stanowić cenny materiał do analizy. W końcu umiejętność przyznawania się do błędów to jedna z ważnych kompetencji emocjonalnych. Tę umiejętność również warto przekazać dziecku.

Pozdrawiam, Dorota Makosiej