

Емоционална интелигентност на детето

Гергана Деянова

Emotional intelligence of the child: *This article raising the issue of emotional intelligence of the child. Emotional intelligence of the child, like the rational, can be brought up without being neglected arising emotions. Development of emotional intelligence is a key factor for the full participation of the child in your life when it is able to act appropriately to the situation and take the right decisions to reflect favorably on his way of thinking and acting. Parents can encourage the development of emotional intelligence of children, which will provide them with a happy and fulfilling life.*

Key words: *emotional intelligence, emotions, intellect, child, childhood, parents, family, development, skills, emotional competence, emotional development.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Емоционалната интелигентност на детето, подобно на рационалната, може да бъде възпитавана, чрез преживяване на целенасочени и ръководени дейности, без да се negliжират емоциите или да се приемат като слабост. Защото вследствие игнорирането на емоционалния свят на детето, то може да се затвори в себе си, да изпита трудности при социалната адаптация, да изостане в емоционалното си развитие за сметка на интелектуалното. Следователно чрез опознаване, разбиране, осъзнаване и управление на емоциите емоционалната интелигентност се развива най – интензивно още в детството [2].

Ранното проследяване на проявите на емоционалната интелигентност на детето и целенасоченото им управление осигурява възможности за по-пълноценно реализиране на генетичните предпоставки за цялостно развитие и формиране на вътрешни механизми за успешна социална адаптация и ниво на възпитаност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Развитието на емоционалната интелигентност представлява ключов фактор за пълноценното участие на детето в живота, когато то не само реагира на случващото се, но и действа, взима решения. Родителите могат да стимулират развитието на емоционалната интелигентност, като насърчават детето си да изразява своите чувства и емоции и ги назовава с думи (например, радост, тъга, гняв, щастие). Така детето започва да разбира какво чувства и умее да го изказва.

Детето преминава през поредица от сензитивни възрастови периоди и в този смисъл изключително благоприятният възрастов потенциал е необратим. Целите ѝ и практическите дейности по посока на развитие на емоционалната интелигентност на детето си заслужават усилията, защото интелигентността на емоциите ще го съпроводжат през целия му живот [1].

Всеки етап от развитието на детето се характеризира със специфични особености в психичното функциониране и развитието на емоционалната му компетентност [3]. Изграждането на нагласа на детето към положителното мислене и свързаните с него преживявания ще му помогне в изразяването на цялата палитра от емоционални състояния. За родителя и учителя е важно системно да наблюдава поведението и реакциите на детето в ежедневието, като се стреми да стимулира положителните емоции и нагласи, ограничавайки негативните възприятия, преживявания и постъпки. В условията обаче на потискаща семейна среда, конфликтни взаимоотношения и агресия между родителите, злоупотреби с психоактивни вещества и алкохол, детето ще бъде лишено от възможността да расте в условия на емоционално благополучие.

Личният пример на родителите е основен модел за подражание от детето. Ако родителите или един от тях, са по-затворени и необщителни, това не означава, че не притежават развити социални умения или, че детето им ще изпитва социален

дефицит. Напротив, на принципа на компенсацията, детето може да развие по-голяма емоционална активност в социалните си взаимоотношения. Придобитата в детството *емоционална интелигентност* е основа за понататъшно осъзнаване на преживяванията и спонтанната им проява при отстояване на собственото мнение без страх от отхвърляне [2]. Защото личността с висока *емоционална интелигентност* се ръководи от „вътрешния“ си глас (интуицията) и е в състояние да разпознава чувствата си. Успява да използва аналитичността в разгадаване на личните си емоции и разпознаване на чувствата на значими за него хора. Субектът с ниска *емоционална интелигентност* не се замисля какво е накарало другия да постъпи точно по този начин и не се вълнува от емоционалните му мотиви. Той не зачита околните и се интересува само от себе си, което затруднява интегрирането му в общности. Така се стига до отчуждаване и много хора с ниска *емоционална интелигентност* не са стимулирани или научени да я развиват. Успехът и реализацията в живота, бизнеса, университета, както и в личните взаимоотношения е свързан с взаимната зависимост между IQ и EQ, което доказва тезата, че теоретичната и емпирична интерпретация на емоционалната интелигентност е значителен скок в разбирането на човешкото поведение [2].

Какво трябва да знаем за Емоционалната интелигентност в детството

Бързо развиващият се в детството интелект не би могъл да даде най-доброто от себе си без *емоционалната интелигентност*. Всяка една от тези две страни е незаменима част от съзнателния живот на детето, още повече че има възрастова детерминираност във взаимното допълване между лимбичната система на мозъка и неокортекса, между бадемовидното ядро и префронталните лобове на мозъчната кора.

Ето защо, още в детството, емоционалното съзнание се обогатява, усвояват се ускорено *ключовите емоционални умения*, формира се основата на *емоционалната грамотност*, динамизира се *връзката* между емоционалното развитие и емоционалната интелигентност като цяло.

Емоционалната компетентност е вид измерител на емоционалната интелигентност, следователно емоционално компетентният човек, дете или възрастен, „владее“ преди всичко следните форми на когнитивно и емоционално поведение:

- възприема, оценява и изразява емоциите си;
- умее да решава проблеми, да откроява значимото от незначимото;
- разбира връзката между емоции, мисли и поведение: както у себе си, така и у другите;
- управлява емоциите си: успява да превръща отрицателните емоции в положителни и така стимулира израстването си.

Как се изгражда емоционална интелигентност?

Не по-малко важно от разбирането на собствените емоции е „регистрирането“ и на чуждите емоции. Емоционалността е индивидуална проява на всяка личност. Придобиването на емоционална интелигентност е „занимание“ за цял живот, но важното е, че то започва от детството. Един от най-добрите подаръци, с които родителите могат да изненадат децата си, е да им предоставят добър начален старт в света на емоциите. Презумпцията на Д. Голман е, че *емоционалната компетентност е сфера, «на която детето може да бъде научено, както например - на математика или граматика»* [2]. Тази постановка изяснява основни ключови понятия, които авторът е дефинирал, за да създаде модел и концепция за изследване на *емоционалната интелигентност*, в която се подчертава взаимовръзката между емоции – интелект – *емоционална интелигентност*.. Акцентира се върху същността на емоциите и интелекта, както и тяхната взаимна

зависимост, които трябва да са в хармония и равновесие, за да развие емоционалната интелигентност, като условие за успешна житейска и професионална реализация на личността. Единството между рационалната и емоционалната сфери, намира израз в *емоционалната интелигентност* като основен регулатор на поведението и вътрешен фактор за адаптация към социума. Следователно човек се ражда с определена обща емоционална интелигентност, която обаче се развива в различна степен в процеса на опознаване на себе си и външния социален свят.

Емоционална интелигентност и емоционално развитие

Много често в забързаното ежедневиe и практика не се прави достатъчно осъзната разлика между емоционално развитие и емоционална интелигентност на детето.

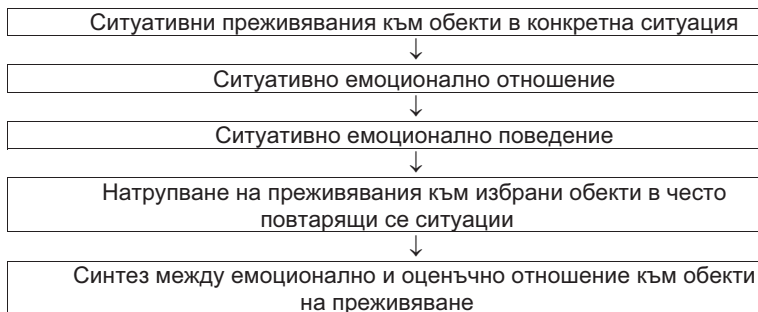
Емоционалната компетентност на учителите и родителите включва разбиране на същността на двата процеса на развитие, осъзнаване на разликата и своеобразието на емоционалното развитие на детето и емоционалната му интелигентност. Ето защо, преди да бъде очертана структурата на Емоционалната интелигентност, ще проследим *основните стъпки в емоционалното развитие* на детето:

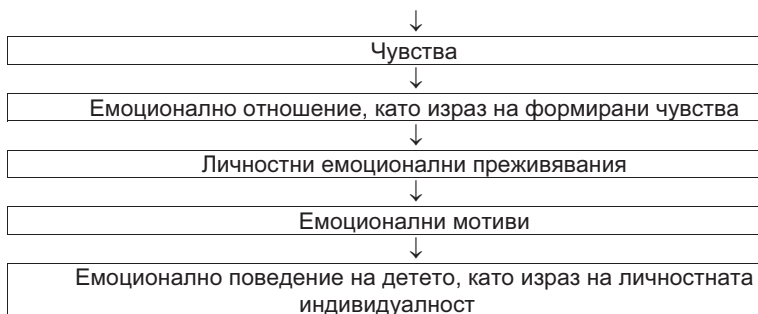
Емоционалното развитие е свързано с растежа на цялостната детска личност и формирането на *емоционалната сфера*, чрез осъществяване на перманентната връзка между *емоции – преживявания – чувства*. В този смисъл емоционалното развитие е детерминирано както от външни предпоставки, така и от вътрешни. Външните влияния са свързани преди всичко с възпитанието и средата, защото от тях зависи какви *обекти на преживяване* (социални, естетически и др.) ще преобладават в пространството на детето и *честотата на съответните видове емоции*, като условие за формиране на бъдещи *чувства*.

Същевременно преживяванията и чувствата са вътрешните предпоставки за индивидуално проявяващото се *емоционално отношение* на детето към света: хората, с които общува; дейностите; музиката; социално-нравствените правила и норми; собственото Аз и др.

От друга страна емоционалното отношение е свързано с динамиката на *емоционалните мотиви*, които в голяма степен вътрешно предпоставят поведенческите прояви на детето.

В тази линия на развитие наличието на *чувства*, като сравнително постоянни психични свойства, е важен акцент в емоционалното развитие на детето. Емоционалното отношение и емоционалните реакции, породени от чувства, са качествено различни от епизодичните ситуативни преживявания. Защото те са израз на личностното емоционално отношение и очертават формиращата се индивидуалност на детето (фиг. 1).





Фигура 1. Последователност на основните стъпки в емоционалното развитие [по 1]

Разбирането на **емоционалната интелигентност** е свързано с *ключовите понятия за емоционалното развитие*, които обаче са подчинени на следните специфични категории, съставляващи *структурата* на Емоционалната интелигентност:

- **емоционално съзнание**
- **емоционална памет**
- **емоционални умения**
- **емоционална грамотност**
- **емоционално самосъзнание**

• **Емоционално съзнание:** *То се развива чрез категоризация и сериация на емоциите като групи, съдържащи множество близки емоционални състояния.* В сърцевината на всяка група лежи едно основно ядро, от което вълнообразно тръгват различни индивидуални реакции и настроения, състояния, мисли и действия:

Гняв: ярост, негодувание, яд, раздразнение, възмущение, неприязън, нетърпимост, враждебност, раздразнителност, омраза, ненавист, насилие.

Тъга: сръб, печал, самосъжаление, самота, подтиснатост, отчаяние

Страх и тревожност: безпокойство, нервност, загриженост, тревожност, нерешителност, раздразнителност, паника.

Радост и възторг: задоволство, веселост, гордост, удовлетворение, възхищение, възторг

Обич: доверие, благоразположение, привързаност.

Учудване и любопитство: изненада, изумление, удивление, интерес

Вина: срам, смущение, огорчение, съжаление, обида

Спокойствие – хармония на емоциите

• **Емоционална памет и емоционално осъзнаване:** Осъзнаването на емоциите често е под влияние на асоциативна логика, подчинена на отключен спомен, от който се взаимстват елементи и се пренасят в настоящия момент. Например, когато нещо в една емоционална ситуация напомня за емоционално натоварен минал спомен, емоционалното съзнание реагира като отключва преживяванията, свързани с този спомен. Тогава емоционалните реакции и мислите ще приемат облика на мисли и реакции от миналото.

Посоченото въздействие на емоционалната памет, която подчинява рационалното осмисляне на настоящата ситуация, често не се осъзнава.

• **Емоционални умения:**

- Разпознаване на чувствата и преживяванията.

- Разчитане на емоциите по израза на лицето.
- Назоваването им.
- Емпатия – вникване в чувствата на другите, умение за идентификация с тях.
- Съпреживяване - чувствителност към чувствата на другите.
- Поведенчески израз на съчувствието.
- Осъзнаване на връзките между мисли, чувства и емоционално-поведенчески реакции.
- Емоционален самоконтрол и нива на спонтанност на преживяванията.
- Овладеяност на импулсивните социално нежелателни емоционални реакции.
- Споделяне на чувства, чрез емоционална експресивност и словесно изразяване.

• **Емоционална грамотност:**

- Описание на ситуацията, стимулираща емоции.
- Идентифициране и оценяване на собственото емоционалното отношение към нея.
- Избор на решение за емоционално позитивиране на ситуацията.
- Осъзнаване на възможности за съхраняване на позитивния емоционален заряд на ситуацията.

• **Емоционално самосъзнание:**

- Разпознаване и назоваване на собствените преживявания
- Разбиране на причините за преживяванията – “Защо постъпих така?”
- Разпознаване на разликата между емоции и действия

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„В танца на чувства и мисли емоционалните способности, заедно с рационалното съзнание, предопределят нашите непосредствени решения и правят възможна или невъзможна самата мисъл” [2].

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Витанова, Н. Вълшебството на чувствата. Анубис, С., 2013
- [2] Голман, Д. Емоционална интелигентност. Кибиа, С., 2000
- [3] Ериксон, Е. Идентичността: младост и криза. С., 1996

За контакти:

Докторант Гергана Атанасова Деянова, СУ „Св. Климент Охридски”, Факултет по педагогика. тел: 0898 44 29 61, e-mail: gergana_deianova@abv.bg

Докладът е рецензиран.