

Kształtowanie dojrzałości emocjonalnej

Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe. Ale rzadką umiejętnością jest złoszczenie się na właściwą osobę, we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób. To bardzo trudne.

Arystoteles

Niezbędnym elementem inteligentnego życia jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi.

Ch. Liebertz

Trochę teorii...

Dojrzałość emocjonalna – określana jest jako *zdolności do funkcjonowania w sytuacjach trudnych, (...) zmiany własnej osobowości, radzenia sobie z napięciami i niepokojami, emocjami negatywnymi, (...) większa zdolność od dawania niż brania,; życie w zgodzie z innymi; brak nadmiernej reakcji na sytuacje wywołujące lęk/stres/; (...) akceptacja porażek i słabości bez poczucia klęski.*¹

Dojrzałość emocjonalna umożliwia aktywne uczestnictwo w życiu społecznym (rozróżnianie dobra od zła-etyka, przestrzegania zasad moralnych, empatia, uczciwość, umiejętność rozwiązywania problemów, zgodne współdziałanie w grupie). Oczywiście osiągnięcie pełnej dojrzałości emocjonalnej jest procesem bardzo długotrwałym. Jednak istotne jest, aby uświadomić sobie, że wszelkie zakłócenia we wczesnym dzieciństwie mogą w znacznym stopniu utrudnić dalszy rozwój lub nawet uniemożliwić osiągnięcie pełnej dojrzałości emocjonalnej... Dojrzałość kształtowana jest pod wpływem czynników społeczno-wychowawczych (czyli wpływ na rozwój dziecka ma rodzina, jak i szkoła czy rówieśnicy). Dziecko niedojrzałe emocjonalnie jest często agresywne, konfliktowe, drażliwe, wybuchowe, często się złości i płacze z błahego powodu, nadwrażliwe, może też być niepewne, lękliwe.

Trochę praktyki.

W jaki sposób możemy pomóc swojemu dziecku w kształtowaniu dojrzałości emocjonalnej? Dzieci reagują na różne sytuacje (zarówno w domu, jak i w szkole) bardzo ekspresywnie. Ważne jest zachowanie równowagi między emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Bardzo często rodzice (z miłości) starają się usunąć wszelkie przeszkody i sytuacje, które mogą doprowadzić do przykrych przeżyć. Dziecko powinno móc doświadczyć

¹ W. Strus, *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Wydawnictwo Liberi Libri 2012, s.15-20.

różnych sytuacji; dzięki przykrym przeżyciom kształtuje się u dziecka m.in. empatia. Z kolei zbyt dużo negatywnych przeżyć może wywołać niską samoocenę, nieśmiałość. Niekorzystne jest również wychowanie niekonsekwentne; dziecko za tą samą rzecz raz może być bardzo surowo ukarane, innym razem może nie ponieść żadnych konsekwencji czy nawet otrzymać nagrodę...Wówczas dziecko nie ma jasno określonych zasad zachowania się; niekonsekwencja budzi frustrację; dziecko nie rozumie dlaczego raz ponosi konsekwencje, a innym razem nie. Rodzice od początku (nie tylko okazjonalnie) powinni wpajać określony system norm postępowania z wyjaśnieniem dlaczego powinno postępować w określony sposób (warto czytać dzieciom baśnie/bajki i na podstawie ich treści pokazywać właściwe wzorce zachowań). Starajmy się po prostu rozmawiać z dziećmi o emocjach (co czuje w danym momencie/dlaczego itp.), akceptować je (nie ma emocji złych i dobrych). Należy pokazywać dzieciom sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami (np. smutkiem czy złością). Pamiętajmy, że na rozwój emocjonalny (poza szkołą) wpływają również wzajemne stosunki między osobami w rodzinie, atmosfera w domu.

Zabawa w emocje?

Najbardziej naturalną formą nauki dla dzieci jest zabawa, warto więc bawić się ze swoim dzieckiem, np. w odgrywanie różnych scenek wywołujących dane emocje, grać w gry planszowe/karty (respektowanie określonych reguł, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami wynikającymi z gry, kształtowanie wytrwałości i radzenia sobie z porażką/przegraną), rysowanie emocji. Inspiracje z Internetu:

<https://www.superkid.pl/inteligencja-emocjonalna-dzieci>

<https://zdrowyprzedszkolak.pl/wychowanie/704/zabawy-wspomagajace-rozwoj-inteligencji-emocjonalnej-u-dzieci.html>

Bibliografia:

1. D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Media rodzina 2007.
2. W. Strus, *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*, Wydawnictwo Liberi Libri 2012.
3. <http://acpir.swps.pl/index.php/psychoniezbednik/17-czytelnia/40-jak-rozwijac-inteligencje-emocjonalna-u-malucha>
4. http://www.swierszczyk.pl/dla-rodzicow/index.php?option=com_content&catid=40&id=71&view=article