

EMOČNÍ INTELIGENCE DĚTÍ I DOSPĚLÝCH A JAK JI ROZVÍJET

Emoční inteligence je pro šťastný život důležitější než IQ, to prokázala již celá řada výzkumů. Emoce provázejí každý den nás i naše děti - přicházejí rychle a často stejně rychle i odcházejí. Přesto se s nimi je třeba naučit pracovat, abychom byli snesitelní pro naše okolí i sami pro sebe :-)

ZÁKLADNÍ EMOCE A JEJICH VÝZNAM

Emoce hrají velmi důležitou roli v životě každého z nás. Naše emoční reakce nám totiž umožňuje reagovat dříve, než dojde k racionálnímu vyhodnocení situace naším myšlenkovým procesem. Na tom, jak prožíváme své emoce a jak emoční reakce dokážeme kontrolovat nebo ovládat, závisí naše interní spokojenost a také to, jak nás vnímá okolí. Pokud dokážeme kontrolovat své emoce a reagovat přiměřeně, vnímá nás naše okolí jako pohodáře. Naše spokojenost má vliv na to, jak nás přijme naše okolí.

Základní emoce jsou čtyři a pouze jedna z nich je pozitivní:

VZTEK/HNĚV – emoce, která nás přiměje za sebe bojovat.

STRACH – emoce, která nám umožňuje včas utéct před nebezpečím a nedovolí nám riskovat

SMUTEK – emoce, která nám pomáhá se vyrovnat se zármutkem

RADOST – emoce, která nás naplňuje, když jsou naše potřeby naplněny (svoboda, bezpečí, kontakt)

Děti vnímají naše pocity, dokáží je nejen zrcadlit, ale dokáží také vycítit, jak nám je. Zároveň je důležité si uvědomit, že na děti své pocity přenášíme (často nevědomky). Aby bylo dítě v pohodě, musí být v pohodě dospělý. Musíme rozumět sami svým emocím, abychom mohli pomoci dítěti pochopit jeho emoce. S dětmi je třeba o pocitech mluvit, je to příliš neuchopitelné a proto bychom se měli stát dítěti průvodcem světem emocí.

MOZEK A EMOCE

Lidské emoce jsou komplexním výsledkem interakce 3 „mini-mozků“ vzniklých v průběhu evoluce – prodloužená mícha, limbický systém a neocortex (šedá kůra mozková). Lidské emoce jsou výsledkem komplexní interakce těchto tří částí.

PRODLOUŽENÁ MÍCHA (prvotní mozek) existuje u plazů, závisí na něm přežití, tzn., dokáže vyhodnotit, zda zaútočit nebo utéct. Zde se nevytváří žádné pocity ani emoce.

LIMBICKÝ SYSTÉM (emoční mozek) existuje u savců. Pomáhá „rodičům“ postarat se o přežití svých mláďat (vytváří se vazba). Limbický systém je zodpovědný za emoce.

NEOCORTEX (myslící mozek) existuje pouze u lidí. Umožňuje přemýšlet, plánovat, pamatovat si a mluvit. Umožňuje ovládat emoce.

EMOČNÍ INTELIIGENCE (EQ)

EMOČNÍ INTELIIGENCE je komplex emočních schopností a dovedností, které nám pomáhají především ve vztahu k ostatním. Jedná se o schopnost ovládat vlastní emoce, prokázat empatii a sociální dovednosti. Ovlivňuje sebeuvědomění, sebeovládání, motivaci a společenskou obratnost.

Emoční inteligence je méně geneticky ovlivněná než IQ, což znamená, že emoční inteligence je utvářena především prostředím a výchovou.

Abychom se naučili své emoce ovládat a rozumět jim, je třeba prožívat všechny druhy emocí. Každou zkušeností, každým prožitkem se učíme, jak s kterou emocí naložit. A s každým prožitkem konkrétní emoce se učíme tuto emoce lépe/kontrolovaněji prožívat. Nemá smysl emoce potlačovat, jen prostřednictvím jejich poznání můžeme emoce pochopit a zpracovat. Proto i **NEGATIVNÍ EMOCE JSOU NEZBYTNÉ**. Negativní emoce vznikají frustrací – nenaplněním nebo neuspokojením potřeb.

Je důležité, aby rodiče vycítili emoce dětí. Není ale žádoucí, aby rodiče předcházeli vzniku negativních emocí, protože bez toho, aby je dítě prožilo, je nemůže pochopit a naučit se s nimi pracovat. Není tedy vhodné například uspokojovat potřeby dítěte ještě před tím, než vzniknou.

Je zapotřebí nechat dítě prožít vztek, agresi i třeba pocit nenávisti a je důležité s ním o tom mluvit, aby se naučilo pocitu porozumět, pojmenovat ho a nechat ho odeznít. Dítě se neustále setkává s emocemi a musí si vytvořit v mozku struktury, které mu pomohou emoce regulovat, aby nebylo dítě emocemi zahlcené.

Vlivem prostředí se vytvářejí fyzické změny na mozku = čím častěji jsou emoce zažívány, tím hlubší jsou stopy po nich. Dlouhodobé působení prostředí dokáže kompletně změnit prožívání.

EMOCE VE VÝCHOVĚ

Podléháte ve výchově svým emocím? Jak se pak cítíte? Snažíte se potom napravit své jednání?

Úroveň výchovy je dána především emoční a lidskou zralostí rodiče. Nešťastní lidé vychovávají nešťastné děti, šťastní lidé šťastné děti. Důvodem je emoční naladění matky, proto je důležité, aby i dospělí měli emoční schopnosti a dovednosti. Aby i dospělí uměli pracovat se svými emocemi a situacemi při výchově.

Cíle zdravého emočního vývoje:

- Vytvořit pocit lásky a bezpečí
- Umět efektivně vyjádřit emoce
- Rozvíjet empatii – schopnost sdílet pocity druhého
- Vytvořit zdravé přátelské vztahy
- Budovat sebevědomí a sebedůvěru

TEORIE VAZBY

Jedná se o silnou emoční vazbu poutající dítě k jeho blízkým. Zásadně se formuje v prvních dvou letech života a projevuje se celý život. Předpovídá pohled na svět, vztah k lidem, spokojenost do budoucna.

50 - 60% dětí si vytvoří bezpečnou vazbu.

BEZPEČNÁ VAZBA – vyvíjí se, když je matka schopna pozitivně reagovat na potřeby dítěte. Tím se vytváří pocit bezpečí a dítě získává zkušenost, že vztah je něco přirozeného.

ÚZKOSTNÁ, VZDORUJÍCÍ VAZBA – vyvíjí se, když dítě zažívá nekonzistentní charakter péče. Tím se v dítěti vytváří pocit strachu a zmatku, protože neví co očekávat. Takoví jedinci v budoucnosti neobratně vstupují do vztahů, vždy připravení pohotově reagovat na negativní reakce. Ke svým dětem se budou chovat stejně.

ÚZKOSTNÁ, VYHÝBAVÁ VAZBA – vytváří se tehdy, kdy se dítě může spolehnout, že reakce na jeho potřeby bude vždy negativní. Takoví jedinci jsou v budoucnu uzavření a nevstupují do vztahů. Pokud do vztahů vstupují, vytváří „pseudovztahy“ – neosobní a hrané. Rezignují na vztahy a mají problémy vytvořit si vztah ke svým dětem.

BEZPEČNOU VAZBU SI VYTVOŘÍ DĚTI RODIČŮ, KTEŘÍ JSOU CITLIVÍ, VNÍMAVÍ, NALADĚNÍ NA DÍTĚ A ŠŤASTNÍ. Být citlivý znamená zjistit potřeby dítěte a včas reagovat. Být vnímavý znamená rozumět, proč dítě dělá, co dělá (důvod jeho chování). Být naladěný na dítě znamená soustředit pozornost na dítě. Být šťastný znamená nebýt v depresi (pozor – deprese je nakažlivá).

TIPY PRO VÝCHOVU

DÍTĚ POTŘEBUJE PRAVIDLA, HRANICE A ŘÁD. Vytváří to v něm pocit jistoty a bezpečí. Začít nastavovat pravidla je třeba již mezi 1. a 2. rokem života dítěte. Díky tomu se vytvoří oboustranný respekt. Již v prvních dvou letech si děti budují sebevědomí.

Vždy je třeba **DŮSLEDNOST**, tedy vyžadovat za všech okolností dodržování pravidel. Naše pohodlnost občas vyhrává nad důsledností. Ale právě svou nedůsledností dospělý vyvolává v dítěti pocit nejistoty a to jistě nechceme. Dítě zkouší hranice. Zkouší je ale pro to, že potřebuje ujištění, že hranice jsou stále na stejném místě, nikoli pro to, abyste hranice rozšířili. To je třeba si zásadně uvědomit.

Zároveň je třeba si uvědomit, že být důsledný a vychovávat dítě není jednoduché. **JE TŘEBA ZAČÍT U SEBE.** Velmi často pomůže už jen zpomalení, zklidnění, ztlumení hlasu.

Dítě od nás nepotřebuje zábavu 24 hodin denně, mělo by se naučit hrát si i samo. Pro vytvoření bezpečné vazby stačí relativně krátká chvíle s dítětem, kdy veškerá naše pozornost je 100% soustředěná na dítě a na aktivitu s dítětem. V čase, který se rozhodneme věnovat 100% dítěti, nezvedáme telefon, neodbíháme zamíchat polévkou na sporáku atp. Jsme tu jen pro dítě a vnímáme úžasnost pocitu „tady a teď“.

Dopřáváme si **ČAS SAMY PRO SEBE!** Je to důležité pro to, abychom byli šťastnými rodiči a ne unavenými, hysterickými rodiči. Dítě je třeba naučit, že je třeba být i nějaký čas bez matky. Dítě se potřebuje naučit, že i matka „odchází a vrací se“.

Když se dítě vzteká, je dobré jej odstavit od situace a prostoru, kde vztek vznikl. Je dobré **NECHAT DÍTĚ EMOCI ODŽIT** a v průběhu odžívání nabízet dítěti pravidelně pomazlení, aby dítě cítilo, že je milované i přes svoje nepříjemné vzdorovité/vztekající chování. Dítě by z nás nemělo cítit, že ho v takových chvílích nemáme rádi – **RODIČOVSKÁ LÁSKA BY MĚLA BÝT BEZPODMÍNEČNÁ.**

Není třeba „výchovně“ zasáhnout (tj. okřiknout) dítě hned, dejme si 10 vteřin na to, abychom zakročili tak, jak si myslíme, že je správné a tak jak chceme. Těch 10 vteřin než se zpočátku sami i jen uklidníme, si dopřát můžeme a svět se nezboří, že jsme nezasáhli okamžitě. V budoucnu postupně ještě v těch 10 vteřinách stihneme vymyslet svou výchovnou reakci, aby byla

s respektujícím přístupem k dítěti. Odměnou nám bude to, že budeme výchovně zasahovat, tak jak se nám líbí a ne způsobem, kterého o pár okamžiků později litujeme, že takhle jsme se k dítěti chovat nechtěli.

PROSTOR PRO VAŠE POZNÁMKY 😊



Kurzy pro děti i rodiče