

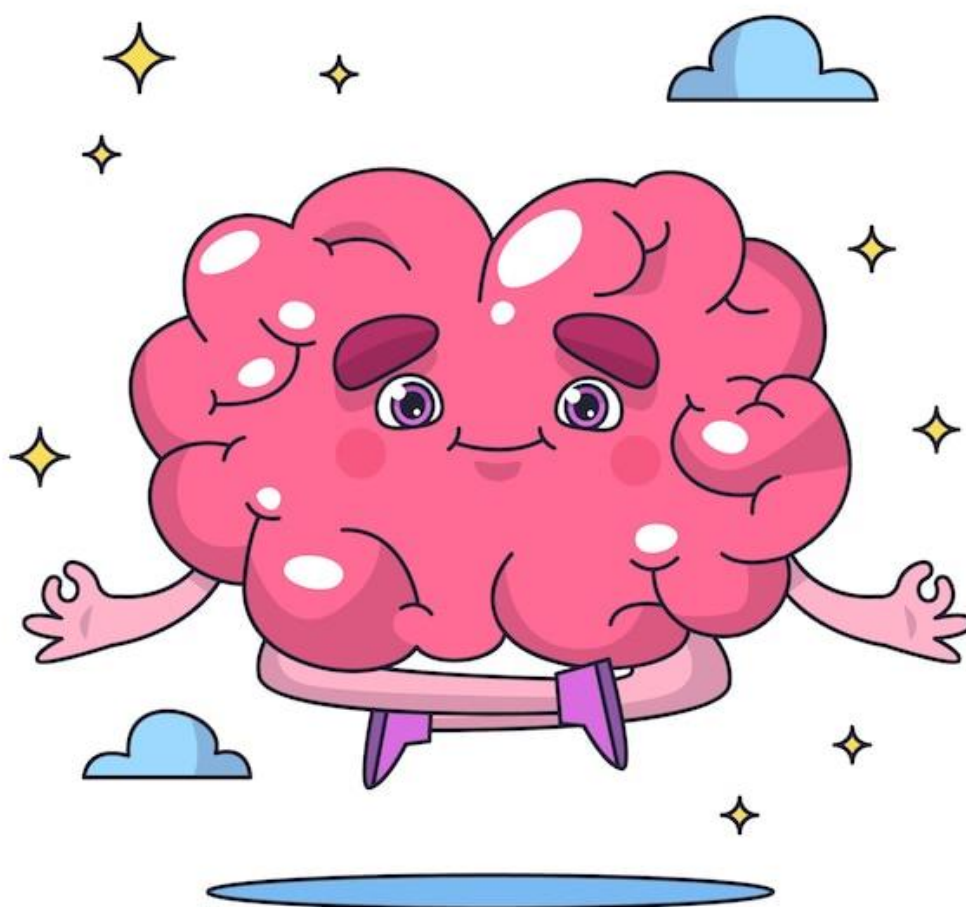
Rozdział 1. Pierwszy cykl szkolny - wielkie wyzwanie w życiu dziecka

Rozdział 2. Opis inteligencji emocjonalnej i jej składowych

Rozdział 3. Rozwój inteligencji emocjonalnej i jej znaczenie

Rozdział 4. Rola nauczycieli w rozwoju inteligencji emocjonalnej

Rozdział 5. Ujęcie systemowe problemów behawioralnych i dezadaptacyjnych



Pierwszy cykl szkolny – wielkie wyzwanie w życiu dziecka

Kiedy dziecko osiąga wiek szkolny, w wieku około 6 lat, dominująca aktywność etapu przedszkolnego, zabawa, stopniowo zaczyna być zastępowana przez aktywność edukacyjną, w wyniku czego w kolejnych latach dziecko przechodzi szereg przemian, zarówno anatomiczno-fizjologicznych, jak i psychologicznych, które doprowadzą do ogromnego skoku samodzielności w wieku 10 lat.

1.1. Wzrost i rozwój dziecka w pierwszym cyklu szkolnym

Z fizycznego punktu widzenia, na tym etapie dziecku przybywa około 20 cm wzrostu i około 10 kg wagi (Munteanu, 1998). Układ mięśniowy rozwija się szybciej, wywołując wzrost siły, precyzji i szybkości ruchu ciała. Na tym etapie zęby mleczne są stopniowo zastępowane przez zęby stałe – fakt ten może pociągać za sobą okresy, w których zaburzona jest wymowa.

Na poziomie psychologicznym pamięć mechaniczna, mimowolna i krótkotrwała dominuje we wczesnym wieku szkolnym. Będąc w szkole, dziecko pamięta, co zrobiło na nim największe wrażenie, dlatego pamięć w tym wieku jest bardzo afektywna. Proces zapamiętywania wiedzy jest uwarunkowany percepcją przedmiotów i zjawisk, dlatego korzystanie z wszelkiego rodzaju materiałów dydaktycznych podczas lekcji jest absolutnie konieczne. Dziecko z łatwością zapamiętuje nawet najdrobniejsze i najbardziej nieistotne szczegóły, a wystarczą 2-3 ekspozycje bodźca, aby zachować go w pamięci.

Rozpoczęcie nauki w szkole przyspiesza proces szlifowania języka przez dziecko

poprzez eliminację elementów dialektalnych, slangu czy złej wymowy. Tak więc małe dziecko w wieku szkolnym ma teraz dostęp do kulturalnego języka w sposób zorganizowany. Potencjał językowy ucznia na początku pierwszej klasy różni się znacznie w zależności od osoby, w zależności od wychowania otrzymanego w rodzinie lub temperamentu. W okresie szkoły podstawowej słownictwo dziecka podwaja się, osiągając pod koniec etapu około 4000-4500 słów, z czego pula około 1500-1600 jednostek tworzy aktywne słownictwo ucznia, dzięki czemu pod koniec wieku wczesnoszkolnego dziecko posługuje się już głównym zasobem słów języka ojczystego. Postęp jest również widoczny w płynności mówienia i pisania, gdy uczeń zbliża się do końca tego cyklu szkolnego, w wieku około 10-11 lat. Język osiąga również wyższą jakość, jest bardziej wyrafinowany i zniuansowany, a wymowa i poprawność języka są potęgowane przez systematyczne poznawanie słownictwa i reguł gramatycznych.

Jest to również etap, w którym uczy się podstawowych umiejętności pisania i czytania, co pochłania sporo wysiłku w ciągu pierwszych 2-3 lat trwania etapu. Ale słownictwo i wymowa, a także motoryka mała również na tym korzystają i są udoskonalane.

Ewolucja *myślenia* w tym wieku umożliwia porzucenie animistycznego i naiwnego realistycznego pojmowania świata na rzecz koncepcji realistyczno-naturalistycznej. Obecnie wzmacnia się konkretne myślenie operacyjne, które ułatwia przejście od intuicyjnej, bezpośredniej wiedzy o rzeczywistości do wiedzy logicznej, opartej na pojęciach i związkach między nimi. Myślenie młodego ucznia zaczyna przynosić efekty, co oznacza, że jednostka jest teraz w stanie manipulować przedmiotami i zjawiskami mentalnie, zachowując ich trwałość, bez ich deformowania. Abstrakcyjne idee nadal jednak sprawiają trudności, ponieważ metoda stosowana przez dziecko w wieku wczesnoszkolnym nie jest zbyt rygorystyczna, gdyż posługuje się ono głównie przybliżeniami lub kolejnymi eliminacjami. Operacje myślowe w tym wieku mają więc konkretny charakter, ponieważ

dziecko nie może rozumować za pomocą samych zdań słownych, ale zamiast tego musi mieć dostęp do manipulowania przedmiotami, do interakcji z nimi lub przynajmniej z ich surogatami - obrazami, dźwiękami itp.

Potencjał intelektualny robi zauważalny postęp i pod koniec tego okresu jest dwa, a nawet trzy razy większy niż na początku. Wyłanianie się instrumentalnego charakteru myślenia przybiera zarówno formy niespecyficzne, jak i specyficzne. Wraz z wiekiem dziecko coraz częściej sięga po algorytmy - zbiór reguł i instrukcji do rozwiązywania szeregu problemów w różnych obszarach. Podczas myślenia młody uczeń posługuje się pojęciami, sądami i rozumowaniem, a cały rejestr rozumowania urozmaica się przez czytanie i studiowanie nauk ścisłych. W ten sposób w tym wieku pojawiają się pojęcia liczby, przestrzeni, czasu, przyczynowości, konieczności, ilości itd. Nabyte umiejętności w obszarze logicznego rozumowania prowadzą do postępu w odwracalności. Już teraz wyłania się osobisty styl myślenia.

Nowe umiejętności intelektualne nabyte w tym okresie podsycają żywą ciekawość intelektualną. Potrzeba poznania jak największej ilości otaczającego je świata wynika z faktu, że w tym wieku dzieci zadają wiele pytań, wykazując zainteresowanie wszystkim, co dzieje się wokół nich, a także wydarzeniami, przedmiotami czy zjawiskami, które są odległe - w przestrzeni lub czasie - od ich świata. Ciekawość ta musi być ukierunkowana i stymulowana, aby doprowadzić do dobrze zbudowanego systemu pojęć i wiedzy ogólnej.

Chociaż dzieci są w stanie określić swój prawidłowy wiek na bardzo wczesnym etapie, na podstawie informacji dostarczonych przez rodziców, wykazano, że pojęcie wieku nie jest tak naprawdę rozumiane do momentu, kiedy dziecko ma 7-10 lat (Zazzo).

Wczesny wiek szkolny stanowi również podatny grunt do rozwoju *wyobraźni*, co da dziecku możliwość opanowania każdego czasu i przestrzeni. Twórcza wyobraźnia jest często wykorzystywana w czynnościach takich jak zabawa, rysowanie, opowiadanie

historii itp., a jest wzmacniana przez przyswajanie wielu pojęć naukowych i rozumienie faktów na głębszych poziomach. Nowy punkt rozwoju osiąga się wtedy, gdy dziecko jest w stanie wykorzystać wyobraźnię odtwórczą, która umożliwi mu głębsze zrozumienie czasu historycznego i związków między różnymi wydarzeniami lub zjawiskami. Za pomocą wyobraźni odtwórczej mały uczeń może cofnąć się w czasie, zrekonstruować fakty i wydarzenia, które miały miejsce w innych czasach. Tego rodzaju ingerencje są też często wypełnione elementami fantastycznymi, bajkowymi, zaczerpniętymi z opowieści i ukształtowanymi w duchu własnych fantazji, które przywołują nie tylko kruchość doświadczeń życiowych, ale także niezwykłą zdolność do ucieczki od rzeczywistości. W wieku 10 lat, dzięki zasobowi zdobytej wiedzy, dziecko jest w stanie uporządkować dane chronologicznie oraz poznać i opowiedzieć wydarzenia historyczne w kolejności, w jakiej miały miejsce.

Dla optymalnego rozwoju procesu wyobraźni dziecko potrzebuje odpowiednich wyzwań i stymulacji poprzez częściowo ustrukturyzowane zadania i działania, swobodę decyzji i dostęp do szerokiego zakresu informacji.

Dziecko jest bardziej uważne na szczegóły, a zdolność do skupienia się na jednej czynności znacznie wzrasta w porównaniu z poprzednimi latami. Mimo to dzieci w tym wieku łatwo rozpraszają się bogactwem bodźców w ich otoczeniu. Ich *dobrowolna uwaga* jest również związana z poziomem motywacji, jaki mają w stosunku do określonej czynności lub rodzaju informacji, co prowadzi do tego, że są w stanie skupić się przez wiele godzin na niektórych czynnościach, podczas gdy w trakcie innych są roztargnione, a tym samym zapominają o najprostszych rzeczach - takich jak praca domowa lub czy umyły zęby.

Rozpoczęcie nauki w szkole zmienia również *emocjonalny wszechświat* dziecka. Jego życie emocjonalne staje się bardziej zrównoważone. Nowe wymagania - związane ze szkołą - urozmaicają rejestr emocjonalny młodego ucznia, dlatego w tym wieku kształtuje się poczucie obowiązku. Jego

rozwój wymaga z jednej strony bezpośredniego i taktownego przewodnictwa dorosłych, a z drugiej strony zrównoważonego harmonogramu pracy. Wczesna edukacja szkolna stanowi również podatny grunt dla rozwoju uczuć moralnych, intelektualnych i estetycznych, które muszą być starannie pielęgnowane zarówno w domu, jak i w szkole.

Silne pragnienie dziecka w wieku szkolnym, aby udowodnić, że nie jest już małe, często wyraża się w powielaniu zachowań dorosłych, którzy będą stanowić wzór do naśladowania w postępowaniu społecznym. Dzieci na tym etapie życia są bardzo dobrymi obserwatorami sprzeczności między zachowaniami dorosłych a słownymi instrukcjami, których udzielają, dlatego wysoka spójność między nimi jest naprawdę ważna i zalecana.

Często w tym wieku dziecko ucieka się do aktów odwagi - takich jak udawanie, że nie czuje bólu, jeśli przypadkowo upadnie lub jak wejście do ciemnego pokoju, aby pokazać, że się nie boi - aby udowodnić swoją wartość. Może to również prowadzić do podejmowania niepotrzebnego ryzyka i zranienia się, dlatego nadzór i wskazówki osoby dorosłej są nadal bardzo ważne. Rozwijają się umiejętności autonomii, a dziecko jest w stanie brać coraz większą odpowiedzialność za siebie - co widać po umiejętności pozostawiania samemu w domu, wykonywaniu pewnych czynności, takich jak zmywanie naczyń czy podlewanie kwiatów, a także po tym, że czuje się komfortowo wyjeżdżając na obozy bez rodziców.

Zmienia się również wyrażanie reakcji emocjonalnych, a dziecko staje się w tym okresie bardziej powściągliwe i dyskretne. Wydaje się bardziej wstrzemięźliwe, bardziej medytacyjne, a jednocześnie odzyskuje szeroki zakres mimiki twarzy w wieku 10 lat. Na tym etapie wola staje się silniejsza, a zatem świadoma i dobrowolna natura zachowań intelektualnych i emocjonalnych prowadzi do zwiększenia wydajności w aktywności w ogóle, a w pracy szkolnej w szczególności.

1.2. Odpowiednie wskazówki dla dziecka w pierwszych latach szkoły

Jak zostało wspomniane wcześniej, chodzenie do szkoły wiąże się z nowymi wyzwaniami dla dziecka, ponieważ jeśli główną aktywnością w poprzednim okresie była zabawa, teraz musi się to zmienić i główną aktywnością ucznia jest nauka. Ta zmiana może wymagać dużego wysiłku ze strony dziecka i wymaga czasu - zwykle roku lub więcej - zanim dziecko zdoła przystosować się do nowego rodzaju wysiłku, który należy w to włożyć. Proces adaptacji w pierwszych latach nauki szkolnej ma kluczowe znaczenie dla całego czasu, jaki uczeń będzie spędzał w szkole, ponieważ nadaje ton sposobowi, w jaki pracuje, uczy się, przyjmuje na siebie odpowiedzialność, radzi sobie z porażkami lub sukcesami itp.

Dziecko nie powinno być samo w tym procesie. Dorośli w rodzinie i nauczyciele w szkole odgrywają ogromną rolę w procesie adaptacji do nowych zadań i wymagań. Ich wsparcie i wskazówki mogą mieć decydujące znaczenie w wielu aspektach dotyczących zachowania dzieci w pierwszym cyklu szkolnym.

Odpowiednie wsparcie i wskazówki w domu obejmują:

- ☺ **stworzenie wygodnego i dobrze oświetlonego miejsca pracy**, w którym mały uczeń będzie odrabiał lekcje i będzie mógł ćwiczyć pisanie w zdrowej pozycji - posiadanie wydzielonej przestrzeni do pracy w szkole pomoże dziecku skojarzyć wysiłek związany z nauką z tą przestrzenią, a tym samym łatwiej wprowadzić się w "nastrój do nauki" i wziąć odpowiedzialność za pracę podczas przebywania w tej przestrzeni;
- ☺ **ustalenie ustrukturyzowanego, ale nie sztywnego harmonogramu**, który pozwoli dzieciom uczyć się, ale także odpoczywać i odpowiednio się odżywiać, aby wesprzeć ich wysiłek intelektualny i emocjonalny - dzieci potrzebują struktury, ponieważ nie są w stanie podejmować pewnych decyzji dotyczących strategii osiągania celów, dlatego dorośli powinni pomóc im w realizacji harmonogramu dnia, aby dzieci mogły monitorować, co zostało

zrobione i czego się jeszcze od nich wymaga: należy uwzględnić wystarczającą ilość czasu na bierny odpoczynek (sen); należy również uwzględnić aktywny wypoczynek (zabawa, sport, inne hobby), ponieważ są one ważne dla dobrego samopoczucia dziecka; należy zapewnić zdrowe i odpowiednio porcjowane posiłki, ponieważ ilość wysiłku intelektualnego i emocjonalnego, jaki dziecko wkłada regularnie, dostosowując się do wymagań szkolnych, jest ogromna i wyczerpująca (niewystarczające lub nieodpowiednie odżywianie w tym okresie prowadzi do zastoju wzrostu, deficytu uwagi, problemów z odpornością i pogorszenia ogólnego samopoczucia);

- ☺ **rozbudzanie w dziecku zainteresowania czytaniem i zdobywaniem wiedzy**, zwłaszcza poprzez osobiste przykłady - gdy rodzice lub inni dorośli członkowie rodziny wykazują się pasją do czytania i gromadzenia wiedzy, dzieci będą w dużym stopniu naśladować ten model i będą mogły łatwo rozwijać te umiejętności;
- ☺ **świątowanie sukcesów dziecka** - wysiłek szkolny nie jest łatwy, a utrzymanie motywacji do niego można osiągnąć tylko poprzez docenianie mocnych stron i sukcesów dziecka;
- ☺ **rozwijanie pasji dziecka** - czasami rodzice mają ustalone poglądy dotyczącą potrzeb rozwojowych dziecka i nie zawsze odpowiadają one rzeczywistym potrzebom, dlatego bardzo ważne jest, aby dorośli w rodzinie obserwowali zainteresowania dzieci i zapewniali im możliwości dalszego zgłębiania tych obszarów;
- ☺ **stworzenie podstaw silnego wychowania moralnego** - w szkole dzieci wchodzi w interakcje z wieloma innymi osobami, które mogą zachowywać się zgodnie z różnymi zestawami zasad i kodeksów moralnych, więc zamiast próbować kontrolować, z jakimi osobami dziecko wchodzi w interakcje (co jest zupełnie niemożliwe), lepiej jest przygotować je na różnego rodzaju sytuacje i umożliwić mu ochronę przed wykorzystaniem lub byciem skrzywdzonym w jakikolwiek sposób;
- ☺ **akceptowanie dziecka takim, jakie jest** - wszyscy rodzice pragną dla swoich dzieci tylko tego, co najlepsze, a często wiąże się to z zestawem oczekiwań dotyczących ich

zdolności i kompetencji, ale czasami potencjał dziecka może zmierzać w innym kierunku lub droga do doskonalenia pewnych umiejętności może być kręta, usiana porażkami i błędami, dlatego miłość rodziców na tej wyboistej drodze powinna być zawsze stała i bezwarunkowa, bez względu na to, czy cele zostaną osiągnięte, czy nie, lub czy zostaną osiągnięte w innym czasie niż u pozostałych dzieci.

Odpowiednie wsparcie i wskazówki w szkole odnoszą się do:

- ✍ **eliminowania wszelkich uprzedzeń i osądów ze strony nauczycieli wobec uczniów** - bez względu na to, jak uczniowie prezentują się w szkole, bez względu na to, jakie są cechy ich rodzin czy środowisk, z których pochodzą, nauczyciele muszą trzymać się swojej roli mentorów i edukatorów oraz dokładać wszelkich starań, aby zaszczerpić wiedzę i etykę, mając również na uwadze, że uczniowie nie są do siebie podobni, mimo że często szkoła wymaga jednolitości;
- ✍ **pamiętania o fakcie**, że tak jak w rodzinie, **nauczyciele są wzorem do naśladowania dla dzieci**, więc **powinni zwracać uwagę na swoje zachowanie i język, swoje postępowanie i sposób odnoszenia się do innych** - nie zdobędziemy dziecka karcąc je i krytykując, podnosząc głos lub namawiając do zachowania, którego sami nie chcemy realizować;
- ✍ **potwierdzania mocnych stron i osiągnięć uczniów**, nawet jeśli nie osiągnęli oni standardowego poziomu - często szkolne programy nauczania przewidują ustandaryzowane cele nauczania i poziomy osiągnięć, które są odpowiednie dla większości uczniów w określonym przedziale wiekowym, ale nauczyciele powinni również zdawać sobie sprawę z różnic między uczniami i ich indywidualności oraz sprawić, by uczniowie, którzy nie spełniają tych standardów, czuli się zachęceni i włączeni;
- ✍ **zaufania do potencjału ucznia** - dziecko nie posiada niezbędnych zdolności i kompetencji, aby się wzmocnić, dlatego potrzebuje osoby dorosłej, która uwierzy w jego potencjał i poprowadzi je ku wzrostowi i rozwojowi; nauczyciele są potężnymi osobami odniesienia w życiu dziecka, więc ich wiara w umiejętności dziecka może mieć ogromne znaczenie;

☞ **wyznaczania pośrednich, osiągalnych celów** w celu kierowania wynikami w szkole i stymulowania rozwoju kształtującego dziecka - podzielenie procesu uczenia się na małe zadania, a materiału do nauki na mniejsze jednostki przyczynia się do utrzymania motywacji dziecka i sprawia, że wiedza staje się bardziej "przyswajalna".

Nauczyciele i rodzice mogą i powinni współpracować, aby pomóc dzieciom przejść przez wyzwania, z którymi wiąże się ten etap życia. Edukacja domowa i edukacja szkolna nie konkurują ze sobą, są różnymi aspektami tego samego celu: dobra dziecka. Dlatego zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni uznawać indywidualność uczniów i współpracować, aby pomóc im osiągnąć pełnię potencjału.

Opis inteligencji emocjonalnej i jej składowych

Inteligencja emocjonalna jest obecnie szeroko rozpowszechnionym pojęciem, a uwaga, jaką cieszy się zarówno wśród naukowców, jak i opinii publicznej, potwierdza jej ogromne znaczenie w wykorzystywaniu ludzkiego potencjału. Co więcej, przyjmując, że inteligencja emocjonalna jest zdolnością ogólną - w przeciwieństwie do talentów wrodzonych - w literaturze naukowej w ostatnich dziesięcioleciach pojawiły się ćwiczenia i strategie służące jej rozwijaniu.

2.1. Inteligencja emocjonalna jako koncepcja naukowa – przegląd literatury

Inteligencję emocjonalną można definiować na różne sposoby, a w Internecie można znaleźć wiele takich definicji. Kilka z tych koncepcji opiera się na popularyzacjach inteligencji emocjonalnej, które można znaleźć w popularnych książkach i mediach. Ponieważ jednak poważnie podchodzi ona do pojęć emocji i intelektu, można ustalić precyzyjną i wartościową z naukowego punktu widzenia definicję inteligencji emocjonalnej. Innymi słowy, definicja inteligencji emocjonalnej odnosi się konkretnie do inteligentnej interakcji pojęć i emocji. Na przykład: zdolność do wykorzystywania emocji do wspierania myśli i racjonalizowania ich znana jest jako inteligencja emocjonalna (Mayer, b.d.).

Termin „inteligencja emocjonalna” został po raz pierwszy użyty przez Saloveya i Mayera w 1990 roku i byli oni świadomi wcześniejszych badań nad pozapoznawczymi aspektami inteligencji. Według ich definicji inteligencja emocjonalna to „rodzaj inteligencji społecznej, który obejmuje zdolność monitorowania nastrojów i emocji własnych i innych, rozróżniania ich oraz wykorzystywania tych informacji do

kierowania własnym myśleniem i działaniem”. (Salovey i Mayer, 1990). Co więcej, Salovey i Mayer rozpoczęli badanie mające na celu stworzenie wiarygodnych testów na inteligencję emocjonalną i zbadanie jej znaczenia. Na przykład w jednym z badań odkryli, że widzowie, którzy mieli wysoką jasność emocjonalną - zdolność rozpoznawania i kategoryzowania przeżywanego nastroju - szybciej dochodzili do siebie po obejrzeniu nieprzyjemnego filmu Salovey i in. (1995). Według innego badania osoby, które uzyskały wyższe wyniki w zakresie zdolności skutecznego odczuwania, rozumienia i oceniania emocji innych, były w stanie lepiej przystosować się do zmian w swoim otoczeniu społecznym i tworzyć wspierające sieci społeczne (Salovey, b.d.). Wyniki pokazały, że możliwe było zarażenie swoimi emocjami całej grupy, a pozytywne emocje poprawiły współpracę, uczciwość i ogólną wydajność grupy. W rzeczywistości wymierne pomiary wykazały, że szczęśliwe grupy lepiej radziły sobie z przydzielaniem funduszy w sposób sprawiedliwy i korzystny dla firmy.

Naukowcy od dawna uznają, że inteligencja emocjonalna, a w szczególności empatia, odgrywają rolę w sukcesie zawodowym. Ponad 20 lat temu Rosenthal i jego koledzy z Harvardu odkryli, że osoby, które dobrze sobie radziły z rozpoznawaniem emocji innych, odnosiły większe sukcesy zarówno w życiu zawodowym, jak i społecznym (Rosenthal, 1979).

Goleman podjął próbę zilustrowania tej koncepcji poprzez rozróżnienie pomiędzy kompetencją emocjonalną a inteligencją emocjonalną. Zdolności osobiste i społeczne, które skutkują lepszą wydajnością w miejscu pracy, nazywane są kompetencjami emocjonalnymi. Inteligencja emocjonalna jest podstawą kompetencji emocjonalnych i stanowi związek pomiędzy nimi. Według Konsorcjum Badań nad Inteligencją Emocjonalną w Organizacjach (Goleman, 1996) nabywanie umiejętności emocjonalnych wymaga pewnego poziomu inteligencji emocjonalnej. Doskonałym tego przykładem jest to, że można zbudować pewien talent, taki jak Wpływ, poprzez umiejętność precyzyjnego określenia, co czuje inna osoba. Podobnie ci, którzy lepiej

sobie radzą z kontrolowaniem swoich emocji, łatwiej będą rozwijać kompetencje takie jak inicjatywa lub dążenie do osiągnięć. Ostatecznie, jeśli chcemy móc przewidywać wyniki, musimy być w stanie zidentyfikować i ocenić te kompetencje społeczne i emocjonalne (Goleman, 1996).

Według Golemana inteligencja emocjonalna to perspektywa wykraczająca poza cechy poznawcze inteligencji (takie jak pamięć i rozwiązywanie problemów). Mówimy głównie o naszej zdolności do skutecznego komunikowania się z innymi i sobą, właściwego rozumienia naszych emocji i radzenia sobie z nimi, samodzielnego motywowania się, kontrolowania naszych impulsów i dochodzenia do siebie po rozczarowaniach. Goleman wyjaśnia, że jego teoria inteligencji emocjonalnej ma cztery podstawowe wymiary: pierwszy to świadomość siebie (samoświadomość) i odnosi się do naszej zdolności rozumienia tego, jak się czujemy, do bycia w kontakcie z naszymi podstawowymi zasadami. Drugi wymiar to motywacja wewnętrzna, która odnosi się do naszej zdolności do skupiania się na celach, podnoszenia się po porażkach i kontrolowania stresu. Trzeci dotyczy świadomości społecznej (świadomość społeczna). Ma związek z naszą zdolnością do utożsamiania się, komunikowania się, dochodzenia do porozumienia i nawiązywania pozytywnych, pełnych szacunku relacji z ludźmi, co jest niewątpliwie czwartym ogniwem i kamieniem filozoficznym inteligencji emocjonalnej (Goleman, 1996).

Inteligencja emocjonalna zazwyczaj wiąże się ze świadomością, że uczucia są integralną częścią tego, kim jesteśmy i jak żyjemy. Bycie utalentowanym emocjonalnie może sprawić, że będziemy bardziej elastyczni, adaptacyjni i dojrzały emocjonalnie. (Konsep Dan Makna Pembelajaran: Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar / Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., b.d.) wspomnieli, że jedną z cech, o których muszą wiedzieć nauczyciele, aby móc pomagać uczniom mającym problemy z nauką jest inteligencja i dzięki tej wiedzy mogą poprawiać wyniki uczniów. Umiejętności inteligencji emocjonalnej działają w synergii z umiejętnościami poznawczymi, ludzie,

którzy osiągają sukcesy, mają jedno i drugie. Niekontrolowane emocje mogą sprawić, że ludzie będą lepsi w byciu głupimi. Bez inteligencji emocjonalnej ludzie nie będą w stanie wykorzystać swoich zdolności poznawczych w maksymalnym stopniu.

Jedno z badań „Wpływ inteligencji emocjonalnej na sukces w nauce” określa, w jaki sposób inteligencja emocjonalna - obejmująca samoświadomość, samokontrolę, motywację, świadomość społeczną i zarządzanie relacjami - wpływa na osiągnięcia uczniów w nauce. Respondentami było 135 uczniów z SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village w Banyuasin Regency. Strategie analizy danych z wykorzystaniem analizy regresji, wstępne wyniki testów (test t) samoświadomość, samokontrola, motywacja, świadomość społeczna, zarządzanie relacjami i znaczący korzystny wpływ na osiągnięcia w nauce to przykłady wykazanej inteligencji emocjonalnej. Inteligencja emocjonalna obejmuje samoświadomość, samokontrolę, motywację, świadomość społeczną, zarządzanie relacjami i ma bardzo korzystny wpływ na osiągnięcia w nauce, zgodnie z wynikami testu symultanicznego (Test-F). Świadomość społeczna ma większy wpływ na sukces akademicki (GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, b.d.).

2.2. Składowe inteligencji emocjonalnej

Najbardziej podstawowa definicja inteligencji emocjonalnej to zdolność rozpoznawania i kontrolowania emocji własnych i innych. Cztery kluczowe domeny EI tej definicji są następujące:

- 🕒 **samoświadomość** - definiowana jako zdolność osoby do rozpoznawania i nazywania własnych emocji w dowolnym momencie poprzez bycie świadomym własnych myśli i sygnałów ciała;
- 🕒 **samokontrola** - definiowana jako zdolność osoby do panowania nad wyrażaniem emocji, czyli zachowaniami i reakcjami wywołanymi przez emocje, w zależności od sytuacji, w której się znajduje;
- 🕒 **świadomość społeczna** - definiowana jako zdolność osoby do rozpoznawania

i nazywania emocji innych ludzi na podstawie wskazówek werbalnych (słowa), niewerbalnych (mimika, gesty, postawa, zachowania) i parawerbalnych (charakterystyka głosu: ton, głośność, modulacja itp.);

- ☉ **zarządzanie relacjami** - definiowane jako zdolność osoby do wyboru reakcji najlepiej dopasowanej do sytuacji, w której się znajduje i wywołania oczekiwanych skutków u innych osób, wpływając w ten sposób na uczucia, myśli, zachowania innych osób.

Samoświadomość Świadomość społeczna



Samokontrola Zarządzanie relacjami

Rys. 1. Cztery składowe inteligencji emocjonalnej są jak cztery kawałki tego samego ciasta mające różne smaki

Wszystkie podstawowe warianty teorii EI odnoszą się do tych czterech domen, chociaż są one znane pod różnymi nazwami. Na przykład domeny świadomość społeczna i zarządzanie relacjami zaliczają się do tego, co Gardner (1983) definiuje jako inteligencję interpersonalną, podczas gdy obszary samoświadomości i samokontroli należą do tego, co Gardner (1983) nazywa inteligencją intrapersonalną. Niektórzy rozróżniają inteligencję emocjonalną (EI) i inteligencję społeczną (SI), postrzegając EI jako zdolność danej osoby do samokontroli, na przykład kontrolę popędów, a SI jako kompetencję interpersonalną. Wyrażenie „uczenie się społeczne i emocjonalne” (SEL) jest powszechnie używane w odniesieniu do ruchu w edukacji, którego celem jest opracowanie

programu nauczania rozwijającego umiejętności EI.

Według Golemana (1995) domena ta nazywana jest etapem samoświadomości, podczas którego można zidentyfikować uczucie w chwili jego pojawiania się. Idea ta jest uważana za kamień węgielny inteligencji emocjonalnej. Zdolność rozpoznawania i śledzenia swoich prawdziwych emocji poprawia samoświadomość oraz zdolność kontrolowania własnego życia i kierowania nim. Idea ta umożliwia człowiekowi świadome podejmowanie zarówno ważnych, jak i nieistotnych decyzji życiowych.

Według (Shapiro, 2010) zdolność dziecka do werbalizacji emocji jest kluczowym aspektem zaspokajania podstawowych potrzeb. Zarówno uzyskanie kontroli emocjonalnej, jak i skuteczna komunikacja zależą od umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych emocji. Koncept ten jest szczególnie pomocny w tworzeniu więzi, które są pełne miłości i satysfakcjonujące. Przebudzenie „ja” jest pierwszym krokiem na drodze do zrozumienia siebie. W rezultacie jednostka zyskuje zdolność do wewnętrznej refleksji nad swoimi myślami, uczuciami i zachowaniem. Można to porównać do psychoanalizy, gdy ktoś dokonuje autorefleksji, aby uzyskać dokładniejszy obraz tego, kim jest. Rozwija się kompetencje emocjonalne własnego ja poprzez dostrojenie poziomu zrozumienia własnych uczuć, gdzie świadome i nieświadome myśli są podatne na poziom badań (Goleman, 1995). Oto przykład rozpoznawania własnych emocji: rodzice Anny dali jej szansę przeżycia pierwszego koncertu w ramach prezentu urodzinowego. Anna dwa dni przed występem dowiaduje się, że zespół musiał przełożyć występ ze względu na chorobę członka. Anna wyraża swoje niezadowolenie słowami i oczekuje przełożonego wydarzenia.

Impulsy wysyłane do mózgu bezpośrednio korelują z przyczyną i skutkiem emocji. Według Howarda (2006) sytuacje, które mogą wywołać reakcje emocjonalne, muszą najpierw przejść przez proces oceny umysłu i mózgu. Uważa się, że aktywność ta jest szybką reakcją zachodzącą w przerwie między bodźcem a reakcją. W rezultacie mózg reguluje, jak i kiedy wyzwalane są emocje. Poprzez oddziaływanie bodźców

przekazywane jest określone uczucie. Dzięki temu powiązaniu człowiek może kontrolować intensywność i czas trwania określonego uczucia. Oto wskazówka, jak zapanować nad emocjami: Tadeusz, wracając z pracy do domu, utknął w korku, ponieważ przewrócona przyczepa blokuje wszystkie pasy autostrady. Tadeusz jest zaniepokojony swoją obecną sytuacją, ale postanawia dać upust swojej złości ćwicząc głębokie oddychanie i słuchając uspokajającej muzyki, Gardner (1983).

W miarę rozwijania wysokiego poziomu samoświadomości niezwykle ważne jest uwzględnienie uczuć i potrzeb innych ludzi. Umiejętności społeczne, perspektywa empatyczna i kompetencje społeczne są kształtowane przez tę wrażliwość. Według Gardnera (1983) podstawową cechą inteligencji interpersonalnej jest „zdolność rozpoznawania i odróżniania u innych osób” nastroju, temperamentu i motywacji. Porównuje podstawową formę inteligencji interpersonalnej do zdolności dziecka do rozróżniania i rozpoznawania nastrojów innych ludzi. Oto przykład rozpoznawania emocji u innych osób: Na boisku Małgorzata grała w piłkę nożną, kiedy potknęła się i otarła sobie kolano. Oprócz Justyna, który obserwował Małgorzatę z drugiej strony boiska, nikt inny nie interweniował, aby pomóc jej w trakcie meczu. Justyn pogratulował Małgorzacie próby zdobycia gola, pomagając jej wstać i prowadząc ją do pielęgniarki, aby obejrzała jej kolano.

Stopień, w jakim ktoś buduje i utrzymuje relacje, odzwierciedla jego samoświadomość i umiejętności społeczne. Rozwój relacji jest procesem, który obejmuje tworzenie, utrzymywanie i podtrzymywanie więzi o różnych poziomach intymności. Złożoność emocji i ich wpływ na interakcje sprawiają, że może to być wyzwaniem. Zwiększona ekspozycja na sytuacje społeczne sprzyja nawiązywaniu efektywnych relacji (Gardner, 1983). Relacje można postrzegać jako wzajemną wymianę emocji i interakcji, w której szacunek odgrywa kluczową rolę. Ludzie doświadczają szerokiego wachlarza emocji wobec innych, a przyciąganie interpersonalne pomaga określić nasze

reakcje. Zrozumienie relacji wymaga uwzględnienia interakcji i afiliacji jako podstawowych elementów doświadczeń jednostki (Hendrick & Hendrick, 1992).

Oto przykład zarządzania relacjami: Judy została mianowana kapitanem drużyny piłkarskiej po pięciu miesiącach bycia kapitanem drużyny piłkarskiej w swojej szkole. Niektórzy jej koledzy z drużyny uważają ją za osobę intelektualną, kreatywną i pełną wyobraźni. Judy jest świadoma, że niektórzy członkowie jej drużyny nie zgadzają się z tym mianowaniem i zdecydowali się nie wspierać decyzji trenera. Aby zdobyć zaufanie, współpracę i szacunek swoich kolegów z drużyny oraz dać im szansę na wyrażenie swoich pomysłów na przyszłość drużyny piłkarskiej w szkole, Judy postanowiła zorganizować comiesięczną serię spotkań przy obiedzie.

Goleman argumentuje w „The Brain and Emotional Intelligence: New Insights” („Mózg i inteligencja emocjonalna: nowe spostrzeżenia”), że inteligencja emocjonalna (EI) jest zjawiskiem odrębnym od ilorazu inteligencji (IQ), cytując badania na poparcie swojego twierdzenia. Na przykład Goleman opisuje szereg cech wpływających na EI, które zasadniczo różnią się od IQ danej osoby. Kreatywność, pragnienie, wytrwałość, motywacja, dobre relacje i empatia to tylko niektóre z tych cech. Cytuje szereg opublikowanych wyników badań, które „informują nas, że istnieją obszary mózgu zarządzające EI, co odróżnia ten zbiór ludzkich talentów od inteligencji akademickiej (werbalnej, matematycznej i przestrzennej), czy IQ (Goleman, 2012).



Inteligencja emocjonalna - katalizator ogólnego rozwoju

Głównym celem etapu 6-10 lat na przestrzeni ludzkiego życia jest udowodnienie dziecku, że jest w stanie odnaleźć się w świecie ludzi (Erikson). W tym wieku dzieci stają się coraz bardziej kompetentne w posługiwaniu się logicznym rozumowaniem, rozumieniu faktów naukowych i innych kwestii, których zwykle uczy się w szkole. Ponadto stają się bardziej ambitne i chcą robić rzeczy, które potrafią robić inne dzieci w tym samym wieku. Kiedy podejmują wysiłek, aby wykonać zadanie i odnieść sukces, rozwijają pewność siebie. Jeśli jednak im się to nie uda, mają tendencję do odczuwania, że są gorsze od innych. Tutaj inteligencja emocjonalna może okazać się przydatna, ponieważ bycie kompetentnym emocjonalnie może w rzeczywistości stanowić różnicę między dziećmi pewnymi siebie a tymi, które czują się niekompetentne.

3.1. Znaczenie inteligencji emocjonalnej dla dzieci

Dzieci w szkole podstawowej o wysokim stopniu inteligencji emocjonalnej:

- potrafią używać bardziej rozbudowanego słownictwa mówiąc o tym, co przeżywają;
- rozróżniają różnorodność i złożoność wyrażania emocji oraz rozumieją przyczynowość różnych emocji;
- szybciej dostosowują się do nowych zasad i zadań w szkole;
- są bardziej autonomiczne, ponieważ aby odnieść sukces, polegają na własnych umiejętnościach i kompetencjach;
- radzą sobie z błędami i porażkami w zdrowy sposób, który pomaga im się na ich podstawie uczyć i rozwijać;
- są skłonne do inicjowania i pielęgnowania funkcjonalnych relacji z rówieśnikami.

W większości przypadków trudności, z którymi dziecko boryka się w pierwszych latach szkolnych, w tym większość sytuacji, w których wydaje się, że występuje opóźniony rozwój zdolności poznawczych, mają charakter emocjonalny:

- ⊙ może czuć się przytłoczone zadaniami i nie mieć pojęcia, jak poprosić o pomoc,
- ⊙ może czuć się nieśmiało na poziomie społecznym, więc jest pomijane przez grupę, a nawet wyśmiewane,
- ⊙ może mieć głębszą ciekawość otaczającego środowiska, a brak wiedzy o tym, jak sobie z nim poradzić, może sprawić, że będzie wydawać się rozproszone i nieuważne, pomijając bardziej formalne lekcje i zadania,
- ⊙ może być zablokowane przez strach przed popełnieniem błędów i nie podejmować działań lub może reagować w przesadny sposób, gdy popełni najmniejszy błąd;
- ⊙ może się wycofać i czuć niezrozumiane, ponieważ nie potrafi wyrazić tego, co czuje;
- ⊙ może reagować w sposób agresywny, ponieważ nie może zrozumieć, jak powinno się zachowywać, aby być akceptowanym i dopasować się.

Dzieci, które od najmłodszych lat przechodzą trening emocjonalny, są lepiej przygotowane do regulowania swoich emocji, skutecznego komunikowania się i nawiązywania zdrowych relacji z innymi. Są również bardziej skłonne do rozwijania empatii i współczucia wobec innych, co może prowadzić do większej spójności społecznej i zmniejszyć prawdopodobieństwo konfliktów i zastraszania (Epstein, 1998). Ostatecznie inteligencja emocjonalna jest kluczowym elementem ogólnego dobrostanu i szczęścia, a wczesna edukacja w tej dziedzinie może położyć podwaliny pod zdrowy rozwój poznawczy i emocjonalny przez całe życie. Inteligencja emocjonalna pomaga dzieciom lepiej zrozumieć własne emocje i to, jak wpływają one na ich zachowanie. Ta samoświadomość może pomóc im w podejmowaniu lepszych decyzji i budowaniu odporności w obliczu wyzwań (Ciarrochi i Mayer, 2013).


Dlatego, aby zapewnić dzieciom dobry start w środowisku szkolnym i pokierować je w stronę pewności siebie, własnej


skuteczności i autonomii, zarówno rodzice, jak i nauczyciele muszą inwestować energię w działania mające na celu rozwijanie inteligencji emocjonalnej dzieci. Nauczenie ich rozpoznawania i regulowania swoich emocji, komunikowania tego, co czują i interesowania się tym, co czują inni, może naprawić ich nieprzystosowane zachowania zarówno w szkole, jak i w domu, a także pomóc im poczuć się kompetentnymi we własnym życiu.


3.2. Metody i techniki rozwijania inteligencji emocjonalnej od najmłodszych lat


Inteligencja emocjonalna - podobnie jak inteligencja i kreatywność - jest w rzeczywistości zdolnością ogólną, którą każdy posiada w jakimś stopniu i którą można rozwijać i trenować za pomocą określonych metod i technik. Ponieważ mózg dzieci jest wysoce zorientowany na przyswajanie informacji, umiejętności i faktów, im szybciej rozpoczniemy trening inteligencji emocjonalnej w naszym życiu, tym lepsze wyniki uzyskamy. Nie oznacza to jednak, że inteligencji emocjonalnej nie można rozwijać w wieku dorosłym lub w starszym wieku - w rzeczywistości można, ale najlepszym sposobem, w jaki możemy z niej skorzystać, jest opanowanie jej przed osiągnięciem dojrzałości.


Poniżej wymieniamy kilka celów edukacyjnych i podejść metodycznych, które można zastosować w celu poprawy inteligencji emocjonalnej dzieci w wieku 6-10 lat:


 **Prawidłowa identyfikacja emocji osobistych:** Dzieci nie zawsze potrafią nazwać to, co czują, ponieważ prawdopodobnie nie znają pojęć, ale można je nakłonić do zwrócenia uwagi na sygnały płynące z ich ciała i opisanie ich, jeśli zadaje się im właściwe pytania; zaczynając od tego, można je stopniowo uczyć nazywania tego, co czują; w ostatnim czasie na rynku pojawiło się mnóstwo książek dla dzieci na temat rozpoznawania i nazywania emocji.

 **Techniki regulacji emocji:** Rozpoznawanie tego, co czujemy w środku, nie wystarcza do regulowania emocji; gdy uczymy, że każda emocja jest naturalna i pomocna, musimy również uczyć, że niektóre zachowania wywołane przez pewne emocje mogą zaszkodzić nam lub innym, więc musimy być w stanie regulować emocje, aby wyrażać je w sposób funkcjonalny - sofrologia (techniki oddychania), samodzielne wizualizowanie, terapia poprzez sztukę lub techniki terapii poprzez teatr mogą być wykorzystane do nauczania dzieci, jak radzić sobie z własnymi emocjami i jak je dobrze wykorzystać.


 **"Czytanie" mowy ciała:** Dzieci są bardzo dobre w obserwowaniu mowy ciała (język niewerbalny) i modulacji głosu (język parawerbalny), ale nie zawsze są świadome, jak je interpretować, dlatego bardzo ważne jest wykonywanie określonych ćwiczeń, w których muszą obserwować język niewerbalny i parawerbalny oraz korelować go z językiem werbalnym.


 **Praktykuj otwartą i szczerą komunikację:** Komunikacja jest podstawowym narzędziem, którego ludzie używają do uczenia się i nawiązywania relacji, ale jest również doskonałym środkiem do regulowania osobistych emocji - ponieważ wyrażanie potrzeb emocjonalnych jest pierwszym warunkiem ich zaspokojenia - i emocji innych - ponieważ właściwe słowa mogą być kojące i przynieść pocieszenie każdej duszy.

 **Wspieranie życzliwości i troski:** zachęcanie dzieci do dbania o siebie nawzajem i okazywania życzliwości ludziom wokół nich poprzez angażowanie ich w działalność charytatywną lub oferowanie im przykładów dobrego zachowania jest bardzo ważne dla budowania ich zdolności do nawiązywania i utrzymywania przyjaźni oraz dla pielęgnowania empatii.

 **Buduj odporność:** Pomóż uczniom zrozumieć, że niepowodzenia są naturalną częścią życia i naucz je, jak podnosić się po rozczarowaniach, skupiając się na pozytywnych stronach

rzeczy, a nie na negatywnych, i akceptując rzeczy, których nie mogą zmienić.

 **Ucz tolerancji i zapobiegaj dyskryminacji:** Ucz dzieci, że ludzie są różni, ale to zawsze dobra rzecz, ponieważ różnorodność daje wiele możliwości, a heterogeniczność jest ważną przesłanką ewolucji, ucz je, aby były ciekawe siebie nawzajem i akceptowały rówieśników jako niekończące się źródło inspiracji i wiedzy.

 **Zapewnij bezpieczne i wspierające środowisko:** Stwórz środowisko, w którym uczniowie czują się bezpiecznie, wyrażając siebie i w którym ceniony jest ich wzrost i rozwój emocjonalny.

Idąc dalej, dzieci w wieku szkolnym mają pewne cechy szczególne, które można wykorzystać na rzecz bardziej zniuansowanego podejścia edukacyjnego - oto jak to zrobić:

- ⊙ Są bardzo ciekawe.
 - Twórz doświadczenia edukacyjne i prezentuj ciekawostki i zabawne fakty, które umożliwiają im tworzenie skojarzeń i uczenie się nowych pojęć i umiejętności.
- ⊙ Są swawolne i uczą się lepiej, gdy dobrze się przy tym bawią.
 - Wykorzystaj grywalizację, odgrywanie ról i zabawne zadania, aby nauczyć ich pojęć i praktycznych umiejętności.
- ⊙ Potrzebują dużo zewnętrznej walidacji, zwłaszcza od dorosłych.
 - Wskazuj pozytywne aspekty ich pracy i chwal ich za wysiłki i postępy, nawet jeśli ich umiejętności wymagają poprawy.
- ⊙ Są (nadal) dość zorientowane na dotyk i bardzo wrażliwe na dotyk i tekstury.
 - Zaoferuj im dotykowe doświadczenia edukacyjne, w których mogą stworzyć coś podczas procesu uczenia się i nie wahaj się przytulić ich od czasu do czasu, aby zapewnić im komfort emocjonalny.
- ⊙ Ich zdolności poznawcze są oparte na konkretach (nie potrafią jeszcze operować abstrakcyjnymi pojęciami).

- Korzystaj z wielu przykładów i konkretnych analogii, aby pomóc im zrozumieć złożone procesy.
- ⊙ Uczą się lepiej poprzez naśladowanie i przykład.
 - Bądź wzorem zachowania, a będą Cię naśladować, zamiast wyjaśniać skomplikowane zasady społeczne.
- ⊙ Ich pamięć jest zorientowana na krótkotrwałość.
 - Nie oczekuj, że zapamiętają coś, o czym rozmawialiście miesiąc temu; używaj dużo powtórzeń i pomocy wizualnych, aby pomóc im zapamiętać ważne zasady lub pojęcia.
- ⊙ Są bardzo kreatywne i chętnie wyrażają swoją wyobraźnię.
 - Pozwól im wykorzystać swoją wyobraźnię i kreatywność w procesie uczenia się, rzucając im wyzwanie wymyślenia pomysłów, tworzenia historii, dzieł sztuki, scenariuszy odgrywania ról itp., które przedstawiają to, czego się nauczyły lub które pozwalają im ćwiczyć swoje umiejętności.
- ⊙ Bardzo łatwo przeszkadzają im nieprzewidziane sytuacje, które zmieniają ich rutynę.
 - Poczucie bezpieczeństwa jest niezbędne dla wzrostu i rozwoju, więc dodawaj im otuchy, aby zapewnić komfort, jednocześnie ucząc je, jak dzielić elementy niepożądanego sytuacji na 2 kategorie: (1) elementy, które mogą kontrolować i (2) te, których nie mogą kontrolować, i kierując je, aby skupiły się na rzeczach, które mogą kontrolować; Pokaż im również, że "we wszystkim jest łyżeczka cukru", że każda sytuacja ma zalety i wady i poprowadź je w kierunku docenienia pozytywnych stron, a nie rozczarowania pozytywnymi.

Inteligencję emocjonalną można rozwijać poprzez konsekwentną praktykę i wzmacnianie. Korzystając z tych metod i technik, dorośli mogą wspierać dzieci

w rozwijaniu odporności emocjonalnej, empatii i umiejętności społecznych, które będą im pomocne przez całe życie. Co więcej, kluczem jest sprawienie, aby nauka o inteligencji emocjonalnej była zabawna, wciągająca i praktyczna.

3.3. Ocena inteligencji emocjonalnej

Rozwój inteligencji emocjonalnej należy zawsze rozpoczynać od aktualnego poziomu umiejętności, dlatego punktem wyjścia każdego podejścia rozwojowego powinna być analiza potrzeb szkoleniowych.

Ocenę inteligencji emocjonalnej uczniów można przeprowadzić kilkoma metodami:

- ✓ **oceny obserwacyjne** - nauczyciele lub rodzice mogą obserwować zachowanie ucznia w różnych sytuacjach, aby poznać jego inteligencję emocjonalną; np. jak radzi sobie z konfliktami z rówieśnikami, jak reaguje na różne emocje (własne i innych) oraz jak komunikuje swoje uczucia;
- ✓ **samoocena** - w przypadku uczniów w wieku 9-10 lat można wykorzystać pewne narzędzia, aby pomóc dzieciom ocenić własną inteligencję emocjonalną, takie jak kwestionariusze lub ankiety; narzędzia te mogą pomóc dzieciom zrozumieć ich własne mocne strony emocjonalne i obszary do poprawy, ale muszą być używane ostrożnie, ponieważ słabsze wyniki mogą wywołać w tym wieku poczucie wstydu i niższości;
- ✓ **interaktywne oceny** - istnieją gry i zadania, które można wykorzystać do oceny inteligencji emocjonalnej ucznia, takie jak odgrywanie ról czy gry planszowe, które wymagają umiejętności inteligencji emocjonalnej, takich jak empatia czy świadomość społeczna;
- ✓ **informacja zwrotna od innych** - nauczyciele, rodzice lub rówieśnicy mogą przekazać uczniowi informację zwrotną na temat jego inteligencji emocjonalnej, podkreślając obszary, z którymi świetnie sobie radzi, oraz te, w których może się poprawić;
- ✓ **obserwacja ekspresji emocjonalnej** - szukaj oznak ekspresji emocjonalnej,

takich jak mimika twarzy, mowa ciała i ton głosu. Dzieci, które są inteligentne emocjonalnie są zazwyczaj świadome swoich emocji i potrafią je wyrażać w zdrowy sposób;

- ✓ **ocena składowych** - empatia, kontrola emocji, ekspresja emocji to kluczowe składowe inteligencji emocjonalnej; obserwacja lub ocena tych odrębnych składowych może zapewnić lepszą perspektywę na ogólną zdolność uczniów do bycia inteligentnymi emocjonalnie;
- ✓ **testy standaryzowane** - istnieje szereg standaryzowanych testów, które można wykorzystać do oceny inteligencji emocjonalnej dzieci, takie jak Inwentarz Ilorazu Emocjonalnego Bar-Ona - wersja dla młodzieży (Bar-OnEQ-i:YV) mający zastosowanie dla dzieci w wieku co najmniej 7 lat.

Należy pamiętać, że inteligencja emocjonalna to złożone pojęcie i może być trudna do dokładnej oceny jedną metodą. Dlatego aby uzyskać kompleksowy obraz inteligencji emocjonalnej danej osoby, może być konieczne połączenie różnych metod. Ponadto należy pamiętać, że inteligencja emocjonalna to umiejętność, którą można rozwijać i pielęgnować z biegiem czasu, dlatego zapewnienie uczniom możliwości ćwiczenia i rozwijania inteligencji emocjonalnej ma kluczowe znaczenie.



Rola nauczycieli w rozwoju inteligencji emocjonalnej dzieci

Dla uczniów szkół podstawowych nauczyciele stają się przedłużeniem więzi rodzinnych i korzystają z ich pełnego zaufania i nadziei. Z tego powodu nauczyciele stają się znaczącymi źródłami wpływu, często przewyższającymi autorytet rodziców w niektórych obszarach. W związku z tym nauczyciele są wzorami do naśladowania, mentorami i przewodnikami kształtującymi zachowanie i osobowość uczniów, w tym w obszarach związanych z inteligencją emocjonalną. Ponadto, ze względu na bliskie relacje w szkole, zachowania i wymagania nauczycieli mogą wywoływać pewne reakcje emocjonalne w odniesieniu do samooceny i zdolności uczniów, i tym sposobem stają się oni architektami pewności siebie i własnej skuteczności uczniów - rola, do której należy podchodzić z troską i odpowiedzialnością.

4.1. Nauczyciele jako przewodnicy w rozwoju inteligencji emocjonalnej

W całej Europie uczniowie regularnie spędzają w szkole od 4 do 8 godzin, 5 dni w tygodniu. To aż jedna trzecia ich czasu. Zatem wzorce, jakie mają i ludzie, których spotykają w szkole, niewątpliwie odciskają piętno na ich rozwoju psychospołecznym.

Przyglądając się dokładniej wpływowi, jaki nauczyciele mają na rozwój inteligencji emocjonalnej swoich uczniów, być może uda nam się wyodrębnić kilka różnych funkcji, jakie pełnią nauczyciele na tym kluczowym etapie osobistego wzrostu i rozwoju, wnosząc wyraźny wkład w rozwój inteligencji emocjonalnej:

- ✓ **tworzenie bezpiecznego środowiska do nauki** - wspierająca i pełna empatii atmosfera w klasie pozwala uczniom bez

strachu wyrażać swoje uczucia, rozwijając świadomość emocjonalną; nauczyciel musi również aktywnie moderować konflikty i mediować w różnych sytuacjach, a nawet relacjach na tym etapie, ponieważ są jedyną dorosłą postacią, do której uczniowie mogą się zwrócić, gdy czują się źle lub gdy nie są w stanie samodzielnie poradzić sobie z wydarzeniami;

- ✓ **nauczanie umiejętności emocjonalnych** - nauczyciele mogą uczyć słownictwa związanego z emocjami i ich rozpoznawania, pomagając uczniom nazywać i rozumieć ich emocje poprzez zadawanie pytań, używanie materiałów wizualnych, stosowanie właściwych słów do opisu ich uczuć;
- ✓ **walidacja emocji dzieci** - dzieci będą prezentować szeroki zakres emocji w klasie, ponieważ to jest to, co zwykle robią, podczas gdy nauczyciele powinni uznać i uprawomocnić tę emocję (bez względu na to, jaka to emocja lub co ją wywołało) jako naturalną i użyteczną oraz uczyć dzieci, że wszystkie emocje pojawiają się w jakimś celu;
- ✓ **modelowanie regulacji emocji** - nauczyciele mogą pomóc małym uczniom w regulowaniu ich intensywnej emocji, jednocześnie pokazując, jak skutecznie zarządzać emocjami, służąc jako modele, które uczniowie będą naśladować;
- ✓ **zachęcanie do zwracania uwagi na innych i do świadomości społecznej** - w tym wieku uczniowie nadal mają tendencję do bycia nieco egocentrycznymi i nie zwracają uwagi na potrzeby i emocje rówieśników, zwłaszcza jeśli nie są one komunikowane werbalnie, dlatego nauczyciele powinni postawić sobie za cel stymulowanie swoich uczniów do identyfikowania subtelnych sygnałów parawerbalnych i niewerbalnych oraz wykorzystywania ich do identyfikowania emocji drugiej osoby; jednocześnie, nauczyciele powinni stwarzać sytuacje uczenia się oparte na doświadczeniu, aby pomóc uczniom zastanowić się nad wpływem ich własnych zachowań na innych;
- ✓ **zachęcanie do empatii** - nauczyciele mogą promować empatię, zachęcając uczniów do rozważenia punktu widzenia

i uczuć innych; mogą również zapewniać lub tworzyć konteksty, w których mogą skłonić uczniów do wykorzystania ich umiejętności empatii;

- ✓ **wzbogacanie umiejętności społecznych** - uczenie umiejętności interpersonalnych, takich jak aktywne słuchanie i konstruktywna komunikacja, jest ważnym celem w każdym środowisku społeczno-wychowawczym, ponieważ umiejętności te będą regulować zachowanie uczniów, promować zdrowe relacje interpersonalne i zapobiegać eskalacji konfliktów, a także zapewnią rozwój inteligencji emocjonalnej;
- ✓ **wzmacnianie poczucia własnej wartości** - nauczyciele mogą podnosić poczucie własnej wartości uczniów poprzez pozytywne wzmocnienie i konstruktywną informację zwrotną, a w przypadku młodszych uczniów nauczyciele powinni zachować szczególną ostrożność w sposobie przekazywania informacji zwrotnych, ponieważ małe dzieci są bardziej wrażliwe na krytykę, a ich samoocena może łatwo ulec pogorszeniu, jeśli poczują się niedoceniane.

Zasadniczo nauczyciele odgrywają kluczową rolę w pielęgnowaniu inteligencji emocjonalnej, prowadząc swoich uczniów w labiryncie interakcji społecznych poprzez oferowany przez siebie model zachowania, poprzez wiedzę o relacjach, którą przekazują oraz poprzez umiejętności społeczne, które kształtują w procesie edukacyjnym.

Ponadto włączając zajęcia związane z inteligencją emocjonalną do swoich codziennych planów lekcji, nauczyciele mogą przenieść swoją rolę na wyższy poziom skuteczności, aby pomóc uczniom w osiągnięciu ich potencjału. Przyjrzyjmy się korzyściom, jakie uczniowie czerpią z takiej praktyki:

- **holistyczny rozwój:** inteligencja emocjonalna jest kluczowym aspektem rozwoju człowieka, obejmującym samoświadomość, samokontrolę, empatię i umiejętności interpersonalne. Włączając te elementy do lekcji, nauczyciele mogą pomóc uczniom stać się wszechstronnymi osobami, które potrafią radzić sobie nie tylko
- z wyzwaniami szkolnymi, ale także ze złożonością życia osobistego i społecznego.
- **lepsze środowisko uczenia się:** inteligentna emocjonalnie sala lekcyjna sprzyja pozytywnemu i włączającemu środowisku uczenia się. Kiedy uczniowie uczą się rozumieć swoje emocje i zarządzać nimi, są lepiej przygotowani do radzenia sobie ze stresem, konfliktami i relacjami międzyludzkimi, tworząc bardziej harmonijne i sprzyjające warunki do nauki.
- **poprawiają wyniki w nauce:** badania sugerują pozytywny związek między inteligencją emocjonalną a osiągnięciami w nauce. Uczniowie z mocnymi umiejętnościami inteligencji emocjonalnej zwykle osiągają lepsze wyniki w nauce, ponieważ potrafią zarządzać swoimi emocjami, koncentrować się na zadaniach i skutecznie porozumieć się z nauczycielami i rówieśnikami.
- **dobre samopoczucie w dłuższej perspektywie:** inteligencja emocjonalna jest istotna nie tylko w szkole; jest to umiejętność na całe życie, która przyczynia się do sukcesu osobistego i zawodowego. Integracja składowych inteligencji emocjonalnej przygotowuje uczniów na przyszłe wyzwania, wyposażając ich w narzędzia do radzenia sobie ze stresem, budowania zdrowych relacji i podejmowania świadomych decyzji.
- **rozwiązywanie konfliktów:** składowe inteligencji emocjonalnej uczą uczniów, jak konstruktywnie zarządzać konfliktami i nieporozumieniami. Uczą się empatii wobec innych, skutecznie komunikować swoje uczucia i pracować nad rozwiązaniami, ograniczając destrukcyjne zachowania i tworząc spokojniejszą atmosferę w klasie.
- **umiejętności społeczne:** składowe inteligencji emocjonalnej zwiększają umiejętności społeczne uczniów, takie jak aktywne słuchanie, współdziałanie i współpraca. Umiejętności te są cenne nie tylko w szkole, ale także w dalszej karierze zawodowej i interakcjach społecznych.
- **odporność emocjonalna:** nauczanie inteligencji emocjonalnej pomaga

uczniom rozwinąć odporność w obliczu przeciwności losu. Uczą się podnosić po niepowodzeniach, dostosowywać się do zmian i utrzymywać pozytywne nastawienie, co jest niezbędne zarówno dla rozwoju osobistego, jak i akademickiego.

- **zapobieganie znęcaniu się i molestowaniu:** edukacja w zakresie inteligencji emocjonalnej może przyczynić się do ograniczenia przypadków znęcania się i molestowania. Uczniowie, którzy rozumieją wpływ swoich działań na innych, są mniej skłonni do angażowania się w negatywne zachowania, tworząc bezpieczniejsze i bardziej włączające środowisko szkolne.
- **upominanie się o swoje prawa:** uczniowie z silnymi umiejętnościami inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie z występowaniem w obronie własnych potrzeb. Mogą wyrazić swoje obawy, w razie potrzeby szukać pomocy i aktywniej angażować się w swoją edukację.
- **doskonalenie empatii:** składowe inteligencji emocjonalnej uczą empatii, która jest niezbędna do rozwijania poczucia odpowiedzialności społecznej i współczucia dla innych. Wspiera to rozwój bardziej troskliwego i współczującego społeczeństwa.

Gromadzenie zasobów edukacyjnych, którymi dysponują nauczyciele, i systematyczne wykorzystywanie ich do rozwijania inteligencji emocjonalnej przypomina w pewnym sensie sposób, w jaki lekarze używają wiązek laserowych do rozwiązania problemu medycznego: mała, ale skoncentrowana wiązka „emocjonalnego światła” przyniesie ogromne efekty w ogólnej osobowości i rozwoju jednostki.

4.2. Wskazówki i porady dla nauczycieli dotyczące radzenia sobie z emocjami

Radzenie sobie z emocjami to złożony proces równoległy do celów edukacyjnych wyznaczonych już przez program nauczania i nauczycieli, który wymaga od nich określonego zestawu umiejętności, ale kiedy

zaczniemy wykorzystywać te umiejętności, zdajemy sobie sprawę, że przychodzą one całkiem naturalnie podczas interakcji z innymi ludźmi, ponieważ są one częścią repertuaru funkcjonujących relacji międzyludzkich.

Oto, co mogą zrobić nauczyciele:

- ☯ **Zaoferuj wsparcie emocjonalne:**
 - Bądź dostępny i otwarty, gdy dzieci potrzebują porozmawiać lub wyrażać swoje uczucia. Nauczyciele powinni pamiętać, że w tym wieku uczniowie nadal muszą polegać na osobie dorosłej w pewnych sytuacjach.
 - Zapewnij komfort fizyczny (np. przytulenie, uspokajający dotyk), gdy jest to właściwe, tak jak zrobiliby to rodzice, ponieważ nauczyciele są przedłużeniem postaci, do których dzieci są przywiązane w swoich rodzinach.
- ☯ **Aktywne słuchanie:**
 - Skupiaj całą uwagę, gdy dziecko mówi.
 - Utrzymuj kontakt wzrokowy i używaj sygnałów niewerbalnych, aby pokazać, że jesteś zaangażowany.
 - Unikaj przerywania lub kończenia zdań.
 - Zastanów się nad tym, co mówi, zanim odpowiesz.
 - Używaj przypuszczeń, gdy obserwujesz dzieci zmagające się z wyrażeniem określonej idei i poproś je o potwierdzenie, czy masz rację.
- ☯ **Okaż empatię i potwierdź:**
 - Okaż empatię, uznając ich uczucia.
 - Potwierdź zasadność ich emocji, zapewniając, że mogą się czuć w ten sposób.
- ☯ **Stosuj pytania otwarte:**
 - Zachęcaj do rozmowy, zadając pytania otwarte, które wymagają czegoś więcej niż prostej odpowiedzi "tak" lub "nie" (np. "Czy możesz powiedzieć mi więcej o tym, co Cię martwi?").
- ☯ **Używaj odpowiedniego języka:**
 - Dostosuj swój język i styl komunikacji do wieku i poziomu rozwoju dzieci.
 - Unikaj używania żargonu lub skomplikowanych terminów, które mogą ich zdezorientować.

- Młodszy uczniowie mają konkretny sposób rozumowania, więc spróbuj użyć jako przykładów rzeczy, które są im znane, aby wyrazić swoją opinię.
- ☯ **Szanuj ich tempo:**
 - Daj dziecku przestrzeń i czas na otwarcie się. Niektóre dzieci mogą potrzebować więcej czasu, aby poczuć się komfortowo, dzieląc się swoimi emocjami. Narzucanie szybszego tempa może zniechęcić dzieci.
- ☯ **Unikaj osądzania:**
 - Powstrzymaj się od osądzania lub krytykowania ich uczuć czy reakcji.
 - Stwórz dla nich bezpieczną i nieoceniającą przestrzeń, w której mogą wyrażać siebie.
 - Uważaj na krytykę lub surowe osądy ze strony rówieśników, spróbuj je przeformułować, jeśli jesteś ich świadkiem lub przeciwdziałaj im walidacją.
 - Postaw sobie za cel modelowanie postawy nieoceniającej i atmosfery tolerancji w klasie.
- ☯ **Podziel się własnymi uczuciami:**
 - W stosownych przypadkach podziel się własnymi uczuciami i doświadczeniami, aby pokazać, że posiadanie emocji i okazywanie słabości jest rzeczą normalną. Dzieci mają skłonność do uczenia się na przykładach, ale mają też tendencję do idealizowania swoich wzorców do tego stopnia, że niektóre zachowania mogą wydawać im się nieosiągalne. W związku z tym dzielenie się słabościami może pomóc im lepiej się z nimi utożsamiać i sprawić, że poczują się zachęcane do pracy w celu osiągnięcia pożądanego poziomu umiejętności.
- ☯ **Wykorzystaj sztukę i zabawę:**
 - Młodszym dzieciom może być łatwiej wyrażać swoje emocje poprzez sztukę, rysowanie lub zabawę. Zapewnij możliwości twórczej ekspresji.
 - Uważaj na ograniczenia, które mogą pojawić się w wyrażaniu siebie przez uczniów z powodu postrzegania braku talentu artystycznego. Zachęcaj do swobodnej ekspresji i wskazuj, że proces jest ważniejszy niż produkt.
- ☯ **Opowiadaj historie:**
 - Dziel się historiami lub książkami dotyczącymi emocji i uczuć, co może pomóc dzieciom zrozumieć własne emocje i rozmawiać o nich.
 - Staraj się unikać wyjaśniania historii i zachęcaj uczniów do wymyślenia własnych interpretacji przesłania.
- ☯ **Kształtuj ekspresję emocjonalną:**
 - Wykazuj zdrową ekspresję emocjonalną poprzez konstruktywne zarządzanie własnymi emocjami. Dzieci często uczą się obserwując dorosłych.
 - Mali uczniowie mogą być bardzo energiczni i aktywni i niełatwo podporządkowywać się zasadom obowiązującym w klasie, co może być niepokojące, gdy skupimy się na własnej liście zadań. Należy pamiętać, że ich umiejętności samokontroli są w trakcie rozwoju i że chociaż rozwijanie umiejętności poznawczych i treści nauczania jest bardzo ważne, zawsze powinniśmy priorytetowo traktować dbanie o duszę.
- ☯ **Unikaj nadmiernej reakcji:**
 - Zachowuj spokojną i opanowaną postawę, zwłaszcza gdy dziecko jest zdenerwowane. Twój spokój może pomóc mu poczuć się bezpiecznie.
 - Nadmierne reagowanie często dolewa oliwy do ognia i wzmacnia negatywne emocje, które wszyscy już odczuwają, jednocześnie hamując część mózgu odpowiedzialną za uczenie się.
- ☯ **Zachowaj konsekwencję:**
 - Bądź konsekwentny w swoich reakcjach i dostępności, aby dziecko wiedziało, że może liczyć na Twoje wsparcie.
 - Pamiętaj, że silna relacja buduje się z czasem, a dzieci potrzebują ciągłego podnoszenia na duchu, zanim będą w stanie zapewnić je sobie same.
 - Zwróć szczególną uwagę na uczniów pochodzących z rozbitych rodzin lub którzy doświadczyli jakiejś formy znęcania się bądź porzucenia, ponieważ często mają trudności z zaufaniem innym ludziom.

☯ **Szanuj prywatność:**

- Jeśli dzieci dzielą się czymś osobistym, szanuj ich prywatność i nie mów o tym innym osobom bez ich zgody.
- Jeśli jednak uważasz, że uczniowie mogą odnieść korzyści z podzielenia się swoją sytuacją lub jeśli złamali jakąś zasadę, zachęć ich do samodzielnego ujawnienia danej sytuacji.

☯ **Kontroluj:**

- Skontaktuj się z uczniem później, aby zobaczyć, jak się czuje. To pokazuje, że naprawdę zależy Ci na jego dobrym samopoczuciu emocjonalnym.

Czasami uczniowie, których emocje powinny być uwzględniane przez nauczycieli, zmagają się z problemami w zachowaniu, co może utrudniać wzajemne interakcje. Oto kilka wskazówek dla nauczycieli, które mogą pomóc w poprawie relacji i sytuacji takich uczniów:

- ***buduj pozytywną relację:*** nawiąź pozytywną i wspierającą relację z uczniem. Okazuj empatię, cierpliwość i zrozumienie.
- ***jasno określ oczekiwania:*** od początku roku szkolnego jasno przekaż zasady i oczekiwania obowiązujące w klasie. Bądź konsekwentny w egzekwowaniu tych zasad i regularnie o nich przypominaj.
- ***stosuj pozytywne wzmocnienie:*** doceniaj i nagradzaj dobre zachowanie. Oferuj pochwały, naklejki lub drobne zachęty, aby wzmocnić pozytywne działania i zmotywować uczniów do wykazywania pożądanых zachowań.
- ***zapewnij strukturę i rutynę:*** uczniowie z problemami behawioralnymi często czerpią korzyści ze zorganizowanego i przewidywalnego środowiska w klasie. Utrzymuj stały harmonogram dnia z wyraźnymi przejściami i rutynami.
- ***oferuj wybór:*** daj uczniom możliwość wyboru w określonych granicach (np. pozwól im wybierać pomiędzy dwoma zadaniami lub ćwiczeniami). Może to dać im poczucie niezależności i ograniczyć walkę o władzę.
- ***realizuj plany zachowania:*** współpracuj ze szkolnym zespołem ds. edukacji specjalnej lub doradcami w celu opracowania zindywidualizowanych planów zachowania dla uczniów z utrzymującymi się problemami. Plany te mogą obejmować konkretne strategie zarządzania zachowaniem i jego doskonalenia.
- ***korzystaj z pomocy wizualnych:*** wizualne harmonogramy, wykresy lub przypomnienia mogą być skuteczne w przypadku uczniów z problemami behawioralnymi. Wskazówki wizualne pomagają im zrozumieć oczekiwania i zarządzać swoim zachowaniem.
- ***ucz samokontroli:*** naucz uczniów technik samokontroli (np. głębokiego oddychania, liczenia do dziesięciu lub korzystania z przestrzeni do „ochłonięcia”), gdy czują się przytłoczeni lub sfrustrowani.
- ***udzielaj natychmiastowej informacji zwrotnej:*** w razie potrzeby bezzwłocznie rozwiązuj problemy behawioralne indywidualnie z uczniem. Używaj stwierżeń „ja”, aby wyrazić swoje uczucia i obserwacje, zamiast formułować oskarżycielskie stwierdzenia.
- ***różnicuj instrukcje:*** dostosuj metody nauczania do indywidualnych potrzeb i stylu uczenia się ucznia. Dostosowanie programu nauczania i zapewnienie dodatkowego wsparcia może zmniejszyć frustrację i złe zachowanie.
- ***monitoruj postęp:*** stale oceniaj i monitoruj zachowanie i postępy ucznia. Prowadź rejestr incydentów i poprawy, aby śledzić zmiany w czasie.
- ***kształtuj odpowiednie zachowanie:*** demonstruj zachowania i umiejętności społeczne, których oczekujesz od uczniów.

Oto kilka pomysłów, jak podejść do ucznia z problemami behawioralnymi:

- ✓ ***sygnały niewerbalne:*** Używaj sygnałów niewerbalnych, aby przekazać zrozumienie i empatię. Utrzymuj kontakt wzrokowy, mów spokojnym tonem i unikaj krzyżowania ramion, co może zostać odebrane jako konfrontacyjne.
- ✓ ***słuchaj aktywnie:*** pozwól uczniowi wyrazić swoje uczucia i obawy. Słuchaj aktywnie, nie przerywając i nie oceniając. Czasami uczniowie zachowują się niestosownie, ponieważ czują się niewysłuchani.

- ✓ **przyznawaj zasadność uczuć:** uznawaj emocje i uczucia ucznia, nawet jeśli nie zgadzasz się z jego zachowaniem. Potwierdzenie jego emocji może pomóc mu poczuć się zrozumianym i mniej defensywnym.
- ✓ **używaj pozytywnego języka:** formułuj instrukcje i informacje zwrotne w pozytywny sposób: np. zamiast mówić „Przestań biegać po korytarzu”, powiedz „Proszę, przejdź korytarzem”.
- ✓ **wyznaczaj jasne granice:** Konsekwentnie wzmacniaj zasady i oczekiwania w klasie. Mów jasno o konsekwencjach pewnych zachowań, podkreślając jednocześnie, że wierzysz w zdolność uczniów do dokonywania lepszych wyborów.
- ✓ **wzmacniaj pozytywne zachowanie:** doceniaj i chwal ucznia, gdy wykazuje pozytywne zachowanie. Wzmocnienie może zmotywować je do dalszego dokonywania dobrych wyborów.
- ✓ **zapewnij wsparcie emocjonalne:** zapewnij pocieszenie i uspokojenie, gdy uczeń jest zdenerwowany. Czasami krótka przerwa lub kilka chwil wsparcia emocjonalnego może pomóc mu odzyskać kontrolę.

- ✓ **indywidualne podejście:** pamiętaj, że każdy uczeń jest inny i to, co sprawdza się w przypadku jednego, może nie działać w przypadku innego. Dostosuj swoje podejście do konkretnych potrzeb i zmian ucznia.

Nauczyciele mogą korzystać z różnorodnych stylów nauczania, metod, treści i zasobów, jednak istnieje jedna rzecz, która powinna pozostać niezmienna dla każdego, kto wybiera tę ścieżkę zawodową: troska o wrażliwych, a jednocześnie pełnych potencjału młodych ludzi, którzy z uwagą słuchają każdego ich słowa.



www.freepik.com

Ujęcie systemowe problemów behawioralnych i dezadaptacyjnych

Ludzie nawiązują relacje z otaczającym ich środowiskiem fizycznym i społecznym od momentu narodzin. Funkcjonują w systemach społecznych - takich jak rodzina, grupy przyjaciół czy społeczność - które mogą zarówno wpływać na ich życie, jak i być przez nich kształtowane, pozostawiając trwałe ślady w ich zachowaniach społecznych oraz rozwoju psychicznym. Funkcjonowanie psychologiczne człowieka jest także wewnętrznym systemem, w którym wszystkie procesy i funkcje są wzajemnie powiązane. Niniejszy rozdział przedstawia systemową perspektywę rozwoju psychospołecznego jednostki oraz podejmuje próbę wyjaśnienia, że problemy behawioralne i dezadaptacyjne nie mają wyłącznie charakteru indywidualnego, lecz są osadzone w kontekście społecznym.

5.1. Zasady systemowe i ogólna teoria systemów

System jest abstrakcyjną całością, w której całość znaczy więcej niż suma wszystkich jej części, ponieważ części te oddziałują na siebie. Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) był pierwszym biologiem, który wskazał, że wzrost organizmów żywych w czasie można uznać za systemowy i podsumował zasady systemowe.

Jak stwierdził Bertalanffy (1969), cechy systemu są następujące:

- ⊙ *całość niesumatywna* - całość reprezentuje więcej niż sumę wszystkich jej części;
- ⊙ *system otwarty/system zamknięty* - akceptowane są wymiany z otoczeniem zewnętrznym, ale są one filtrowane w celu zachowania integralności i tożsamości;

- ⊙ *homeostaza* - równowaga pomiędzy dwiema tendencjami systemu: zmianą i utrzymaniem status quo; wyraża to naturalną tendencję systemu do utrzymywania spójności, stabilności, bezpieczeństwa i równowagi w środowisku fizycznym i społecznym;
- ⊙ *ekwifinalność* (*zasada nieprzewidywalności*) - w systemie otwartym dany stan można osiągnąć wieloma potencjalnymi sposobami; dwa różne stany pośrednie mogą prowadzić do tego samego stanu końcowego, dlatego w systemie otwartym stan faktyczny nie pozwala ani na wydedukowanie swojej historii, ani na przewidzenie przyszłości;
- ⊙ *mechanizmy regulacji* - w celu utrzymania homeostazy układ może wykorzystywać:
 - *regulację liniową* - w której zdarzenie A determinuje zdarzenie B, co oznacza, że A wpływa na B, a B nie ma wpływu na A; zgodnie z tym mechanizmem ludzkie zachowania można wyjaśnić przeszłymi doświadczeniami;
 - *regulację cyrkularną* - zdarzenia A, B i C wpływają na zdarzenie D, które z kolei będzie miało wpływ na zdarzenia A, B i C, w wyniku czego powstaje relacja cyrkularna, bez początku i końca, w której A, B, C, D wpływają na siebie nawzajem; zgodnie z tym mechanizmem ludzkie zachowania można wyjaśnić poprzez bezpośrednią obserwację wymiany relacji;
- ⊙ *tendencja do wzrostu, rozwoju, zmian* - w każdym systemie funkcjonalnym pojawi się kilka modyfikacji, do których system będzie musiał się dostosować; niezdolność do przystosowania się do zmian wskazuje na sztywny i dysfunkcyjny system;
- ⊙ *organizacja hierarchiczna* - każdy system jest zorganizowany hierarchicznie i ma kilka podsystemów; w rodzinie wyróżnić można podsystem rodzicielski (rodzice), podsystem pary (relacja pary różni się od relacji rodziców), podsystem braterski (dzieci), mając na uwadze hierarchię pomiędzy rodzicami a dziećmi.

5.2. Rodzina jako system

Członkowie rodziny ustalili wzorce interakcji, a rodzina to coś więcej niż tylko suma jej członków. Zatem każda rodzina jest systemem składającym się z jej członków i wszystkich wzorców relacji między nimi oraz posiadającym wszystkie ogólne cechy systemów.

Indywidualne doświadczenia i zachowania mają miejsce w kontekście systemu międzyludzkiego, w którym rodzina stanowi najbardziej podstawowy i potężny system. Wszystko, co ktoś myśli, czuje i robi, jest powiązane z tym systemem (Parsons, 1951).

Każde zachowanie, niezależnie od tego, jak irracjonalne może się wydawać z zewnątrz systemu, ma sens w pewnym kontekście, a analiza każdego problematycznego zachowania może ujawnić pewną funkcję symptomu. Zachowania symptomatyczne często pojawiają się w momentach, gdy konieczne staje się dostosowanie lub zmiana zasad dotychczas obowiązujących, które nie są już adekwatne lub przydatne dla systemu: takie momenty mogą oznaczać narodziny dziecka, rozpoczęcie przez dziecko szkoły lub wkraczanie w okres dojrzewania, separacja lub rozwód rodziców, odejście lub zniknięcie jednego z członków rodziny itp., co powoduje zachwianie homeostazy rodziny i konieczność ponownego ustalenia zasad i relacji między członkami rodziny. W tym kontekście każde „złe” zachowanie ma „dobry” powód, co oznacza, że każdy objaw pełni funkcję chroniącą system rodzinny przed niebezpiecznymi zmianami i pomimo bólu, jaki może powodować, przynosi korzyści każdemu członkowi rodziny. Dysfunkcjonalne zachowanie stanowi zatem najlepsze rozwiązanie, jakie rodzina wymyśliła, aby zapewnić sobie przetrwanie (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018).

5.3. Szkoła jako system

Nierzadko zdarza się, że szkoła jest porównywana do rodziny, a to dlatego, że zasady rządzące ich dynamiką są bardzo podobne. Na przykład w klasie szkolnej każdy uczeń przyjmuje określoną rolę - buntownika, kujona, pupilka nauczyciela, błazna itp. - która

wydaje się zaspokajać jego potrzeby emocjonalne i społeczne poprzez różne mechanizmy, których nauczył się we własnej rodzinie i zgodnie z tym się zachowuje. Jeśli rola, którą ktoś odgrywa, spotyka się z inną rolą uzupełniającą, dwie osoby je odgrywające zapoczątkowują pewną dynamikę relacyjną, która będzie stosować się do zasad systemu. Później może to kolejno przyciągać inne osoby, tworząc w ten sposób szerszy system. Na przykład, jeśli jeden uczeń zachowuje się jak buntownik, ktoś inny, być może nauczyciel, może działać jako „pogromca”, próbując kontrolować zachowanie buntownika, ale jeśli metoda stłumienia buntu zawiedzie, innym uczniom może spodobać się władza, jaką wydaje się mieć buntownik i dołączą do niego, tworząc w ten sposób grupę buntowników. Inni uczniowie wykorzystują okazję do sprzymierzenia się z nauczycielem i stania się jego ulubieńcami, donosicielami lub bohaterami próbującymi uratować sytuację (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018). Stopniowo ustala się dynamika i zaczyna definiować tę grupę szkolną lub klasę.

Jeśli spojrzymy na grupę szkolną z szerszej perspektywy, zdamy sobie sprawę, że tak naprawdę grupa szkolna jest podsystemem w systemie całej szkoły. Jeśli mamy zidentyfikować niektóre elementy szkoły postrzeganej jako system, możemy wymienić: kierownictwo, personel administracyjny, nauczycieli, uczniów, pielęgniarki, doradców itp. Wszystkie te elementy są ze sobą powiązane i każda pojedyncza zmiana któregokolwiek z nich będzie miała ostatecznie wpływ na cały system. Na przykład, jeśli sekretarka nie będzie obecna przez tydzień, zakłócona zostanie nie tylko działalność personelu administracyjnego i kierowniczego, ponieważ mogą nie być w stanie pracować lub być przeciążeni zadaniami, ale także uczniów i nauczycieli, którym mogą umknąć niektóre informacje lub mogą zostać poproszeni o pracę w dodatkowym czasie przy uzupełnianiu baz danych itp. A jeśli jeszcze bardziej oddalimy perspektywę, będziemy mogli zobaczyć, jak każda szkoła staje się podsystemem w systemie edukacyjnym kraju lub określonego obszaru geograficznego. Zasady systemowe obowiązują na każdym poziomie, nawet jeśli elementy składowe mogą być

różne. Dysfunkcyjne powiązania pomiędzy niektórymi elementami będą odbijać się na wszystkich pozostałych (Jones 2015).

5.4. Myślenie systemowe

Myślenie systemowe odnosi się do umiejętności dostrzegania relacji pomiędzy elementami systemu, umiejętności patrzenia poza fakty i rozumienia sytuacji w odniesieniu do kontekstu, w jakim się wydarzyły, określania zasad i wzorców, które nie są oczywiste i mają jedynie znaczenie, jeżeli patrzymy na nie przez pryzmat wzajemnych powiązań.

Każda jednostka stanowi element w obrębie jednego lub kilku systemów i oddziałuje z innymi elementami tego samego systemu - w tym sensie każda nowa interakcja z elementem z innego systemu tworzy nowy system i jeśli te systemy wchodzi w skład innych, możemy je określać mianem **podsystemów**. W praktyce cała społeczność to duży system, w skład którego wchodzi systemy rodzinne, systemy wsparcia (przyjaciele, sąsiedzi itp.), systemy zawodowe, a każdy mały system można podzielić na kilka podsystemów (podsystem pary, podsystem rodziców, podsystem dzieci, podsystemy działów firm, podsystemy zespołów projektowych itp.) (Minuchin i in., 2015).

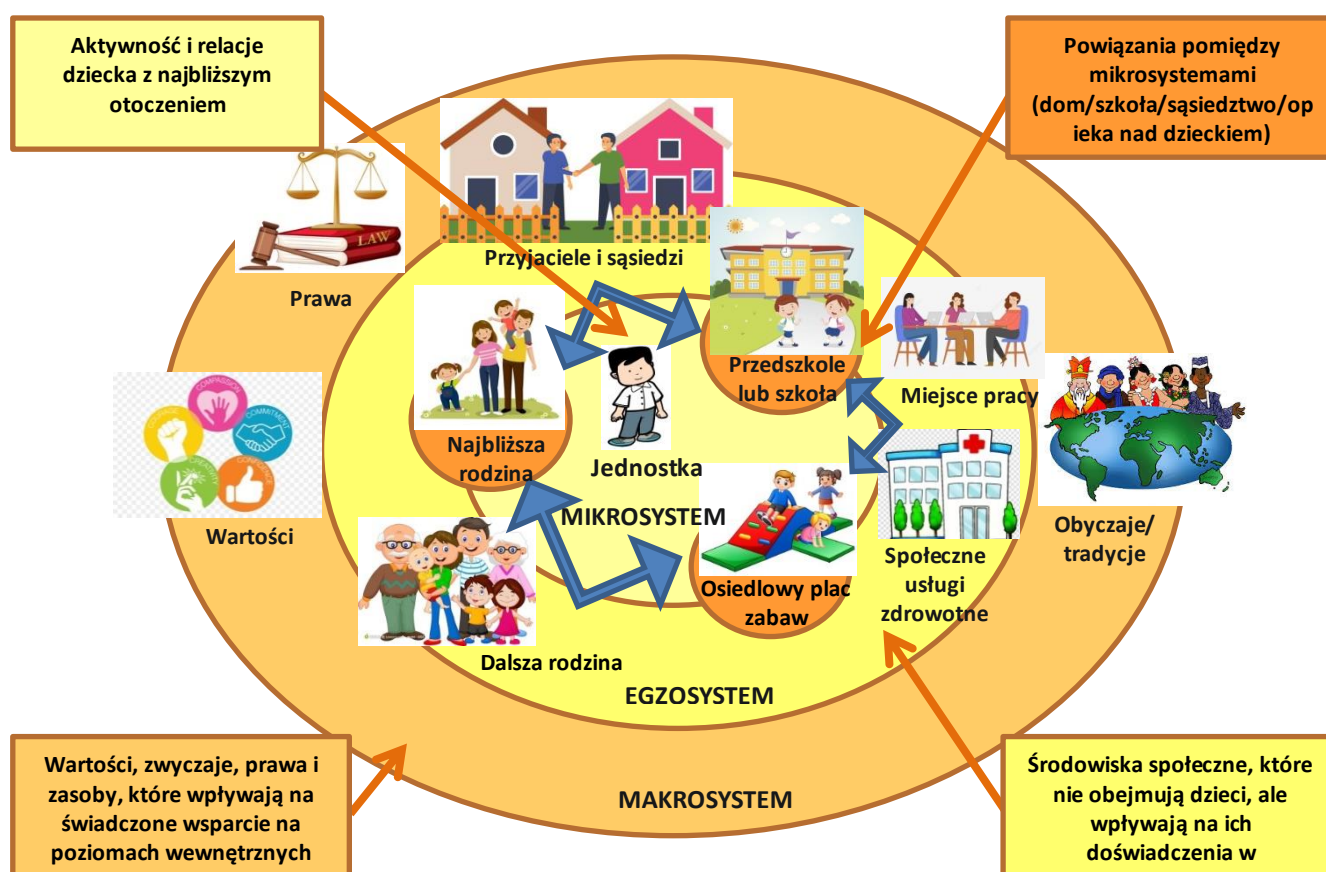
Cechami, które pomagają zidentyfikować każdy element, są jego zachowania, a zachowania są wyzwalone przez konteksty, nie tylko przez jeden kontekst, ale kilka jednocześnie. Jak widać na ilustracji (rys. 1.), na jedną osobę uchwyconą w dowolnym momencie może oddziaływać kilka warstw systemów i podsystemów, a wszystkie te oddziaływania znajdują odzwierciedlenie w prostym, niemal instynktownym geście. Na przykład, jeśli jedno dziecko niszczy zabawkę w przedszkolu, nie dzieje się tak tylko dlatego, że ma na to ochotę, a osoby myślące systemowo powinny być w stanie zobaczyć szerszą perspektywę, aby zrozumieć motywację. Jeśli spojrzymy na bezpośredni kontekst zachowania, możemy odkryć, że mały chłopiec był sfrustrowany, ponieważ zabawkę, którą się bawił, zabrała mała dziewczynka, którą bardzo lubił.

W rodzinie uczono go, że powinien protestować, jeśli ludzie robią rzeczy, które go denerwują, więc chciał w jakiś sposób zaprotestować, ale nauczyciel nauczył go też, że źle jest ranić osoby, które kochamy, więc nie wyładowuje swoich emocji na dziewczynce. Z drugiej strony może również odczuwać presję grupy rówieśniczej, która może się z niego naśmiewać, ponieważ pozwolił dziewczynce zabrać zabawkę, więc chce wyglądać na silnego i zmanifestować swoją siłę. Wie też, że ucieczka czy opuszczenie pokoju to oznaka słabości, bo słyszał, jak babcia mówiła, że „króliki uciekają, wilki zostają i walczą”, a także przestraszył się, gdy usłyszał, jak policjant mówi do taty o sąsiedzie, który w gniewie zniszczył jakieś przedmioty, że z jakichś powodów prawnych nie można nic na to poradzić. Wszystkie te myśli i emocje doprowadziły go zatem do jedynego logicznego zachowania: chroń dziewczynę, ale protestuj i pokaż swoją siłę, pozostając niepokonanym jak sąsiad, niszcząc zabawkę. Oczywiście istniałyby inne opcje zareagowania, ale w opinii małego chłopca ta reakcja mogła być tą, która miała największy sens (Weist i in., 2017).

Myślenie systemowe, tak jak podstawowe zasady systemów, zakłada dobre wykorzystanie pewnych pojęć i terminów, które w podejściu systemowo-dialektycznym pojawiają się w sposób powtarzalny (Lipman, 1995):

- ✓ **integralność** - odnosi się do współzależności i wzajemnych powiązań zachowań członków w obrębie systemu;
- ✓ **informacja zwrotna** - przedstawia odpowiedzi lub reakcje systemu, najczęściej poprzez wzmocnienie lub osłabienie pewnych wzorców interakcji, w wyniku nacisków lub bodźców z zewnątrz lub z samego systemu;
- ✓ **ekwiifinalność** - te same rezultaty w zakresie zachowań czy emocji można uzyskać różnymi sposobami lub wychodząc od różnych czynników wyzwających;
- ✓ **cyrkularność lub interakcje cyrkularne** - interakcje w systemie mają charakter cyrkularny, ponieważ każde zachowanie jest reakcją na działania innej osoby (tzw. wyzwalacze) i w większości przypadków początkowe zachowanie całego cyklu pozostaje ukryte w przeszłości systemu;

- ✓ **hierarchia** - sposób podziału władzy pomiędzy członkami i podsystemami rodziny;
- ✓ **komplementarność** - zachowania i role, jakie jednostki pełnią w systemie, uzupełniają się z zachowaniami i rolami innych członków tego samego systemu; jeśli jeden członek systemu ma niską funkcjonalność, inny może stać się hiperfunkcjonalny.

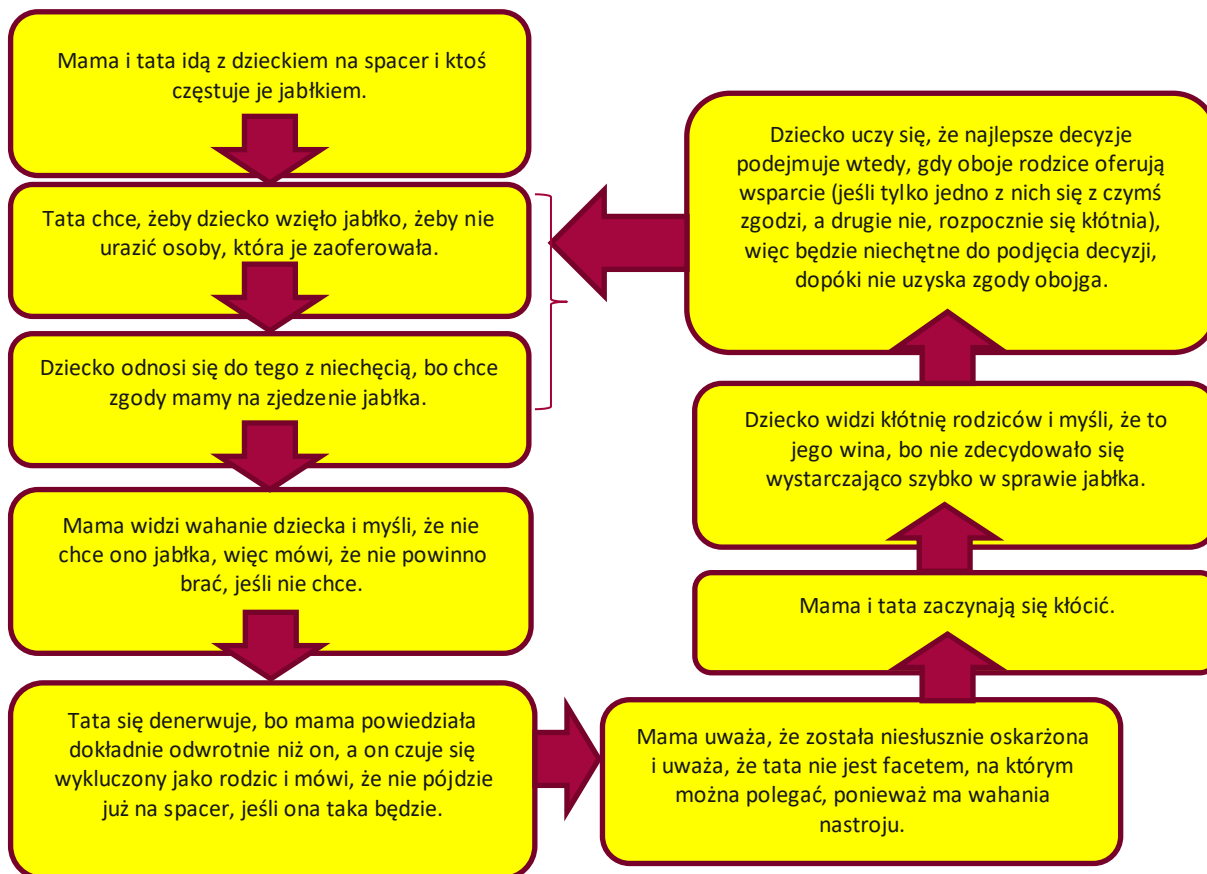


Rys. 1. Struktura systemów i podsystemów w środowisku społecznym

Każdy profesjonalista, który stosuje perspektywę systemową, aby przyjrzeć się zachowaniom innych osób, nawet dzieci, powinien być w stanie wydobyć wzór z obserwacji interakcji tej osoby w powtarzających się okolicznościach i zrozumieć, w jaki sposób zachowania te są ze sobą powiązane w dynamice cyrkularnej, w jaki sposób rozdzielana jest władza i w jaki sposób członkowie systemu próbują przywrócić równowagę.

Zachęca się nauczycieli i wychowawców, aby starali się spojrzeć na dzieci lub uczniów, których edukacją starają się kierować, poza

ich dezadaptacyjnymi i nonkonformistycznymi zachowaniami oraz powstrzymali się od przypinania im łatki „złych lub niezdyscyplinowanych”, ponieważ te zachowania są jedynie próbą przystosowania się do dysfunkcyjnego środowiska, a uczniowie nie ponoszą winy za swoje zachowania. Należy ich wspierać, aby znaleźli nowe, bardziej funkcjonalne sposoby radzenia sobie z wyzwaniami społecznymi i emocjonalnymi, przed którymi stoją. Perspektywa systemowa poprowadzi nauczycieli i uczniów z zachowaniami dezadaptacyjnymi w stronę bezpieczniejszej ścieżki skutecznego procesu edukacyjnego.



Rys. 2. Przykład cyrkularności w rodzinie

5.5. Jak zastosować perspektywę systemową

Oto kilka szybkich pytań, które nauczyciele i wychowawcy mogą sobie zadać, aby móc zastosować perspektywę systemową, gdy następnym razem będą świadkami dysfunkcyjnego zachowania w szkole, w domu lub na ulicy:

- Jaka jest podatność na zranienie tego dziecka/ucznia/osoby? Jakie są jego potrzeby emocjonalne?
- Jaki problem próbuje rozwiązać? Jaka jest funkcja destrukcyjnego zachowania? Co dziecko/uczeń/osoba osiąga poprzez takie zachowanie?
- Co mogę zrobić, aby to dziecko/uczeń/osoba poczuło się lepiej ze sobą? Gdybym to ja był na jego/jej miejscu, czego bym potrzebował, aby czuć się bezpieczny i kochany?
- Jak mogę pomóc dziecku/uczniowi/osobie w inny sposób zaspokoić jego potrzeby

emocjonalne? Jakich alternatywnych zachowań on/ona nie dostrzega?

Praktyczną zasadą obowiązującą we wszystkich tych łańcuchach skomplikowanych - a czasem dezadaptacyjnych - zachowań jest to, że wszyscy ludzie potrzebują kogoś, kto doceni ich cechy, sprawi, że poczują się szanowani, ważni, bezpieczni i kochani za to, kim naprawdę są. Jeśli więc nadarzy się okazja do określenia zachowania jako złego lub zasufladkowania ucznia jako niedostosowanego, spróbujmy spojrzeć dalej, na bezbronną osobę, która jest „głodna” miłości, i po prostu mu ją dać.

