

Ewa Kaniewska-Mackiewicz

Instytut Nauk Społecznych, Wyższa Szkoła Gospodarki

Istota edukacji emocjonalnej

The essence of emotional education

Streszczenie : Istota inteligencji emocjonalnej – za sprawą D. Golemana – jest kwestią poruszaną coraz częściej w odniesieniu do edukacji dzieci i młodzieży. Coraz większa degradacja wartości, brak empatii, nieumiejętność posługiwania się emocjami, sprawia, że trudno jest ludziom zarządzać swoimi emocjami. Akty agresji w szkole, uzależnienia, problemy z odżywianiem, samotność i depresja dzieci, wreszcie upadek wartości, w tym rodziny – to obszary problemowe, które przyczyniły się do poszukiwania efektywnych sposobów zaradczych. Z kolei analiza efektywności kształcenia wyraźnie wskazuje na potrzebę edukacji emocjonalnej, która jest drugim obok inteligencji racjonalnej filarem budowania dobrej jakości życia, jest potrzebą, która w obecnych czasach nie może pozostać niezauważona.

Abstract: The essence of emotional intelligence - thanks to D. Goleman - is the issue to be addressed more frequently in relation to the education of children and youth. The increasing degradation of values, lack of empathy, inability to use the emotions makes it difficult for people to manage their emotions. Acts of aggression in school, addiction, nutritional problems, loneliness and depression among children, and finally the collapse of values, including those family related, are the issues, which contributed to the search for effective ways of mitigation. An analysis of the effectiveness of education clearly indicates the need for emotional education, which is the second, next to the rational intelligence, pillar of building a good quality of life. The need for it today cannot remain unnoticed.

Słowa kluczowe: edukacja, wychowanie, emocje, inteligencja, kompetencje społeczne.

Keywords: education, upbringing, emotions, intelligence, social competence

1. Wprowadzenie

Jak wychowywać? Jak edukować? Jak towarzyszyć dziecku w jego drodze ku samodzielności? Te i wiele innych pytań od lat towarzyszy zarówno rodzicom, jak i nauczycielom. Jasno wyznaczony program wychowania przedszkolnego oraz edukacji w szkole zawiera podstawę programową dla kolejnych szczebli kształcenia. Szczególny nacisk kładziony jest na kompetencje twarde, a co za tym idzie

– wiedzę dotyczącą poszczególnych przedmiotów. Podobne umiejętności brane są przede wszystkim pod uwagę przy ocenianiu kompetencji nauczycieli. Niedopuszczalna jest sytuacja, w której nauczyciel danego przedmiotu nie zna treści merytorycznych, które ma przekazywać swoim uczniom. Kompetencje miękkie związane z umiejętnościami zarządzania emocjami, a zatem między innymi współpracy w grupie, rozwiązywania konfliktów, aktywnego słuchania, również znajdują swoje miejsce zarówno w założeniach edukacyjnych, jak i przy ocenianiu pracownika. Jednak w rzeczywistości edukacyjnej wciąż brakuje czasu i umiejętności do przekazywania treści związanych z edukacją emocjonalną. W pośpiechu codziennych, licznych obowiązków, podążając w szkole za podstawą programową, z której rozliczani są nauczyciele, nie starcza sił i czasu na to, co – w moim przekonaniu – stanowi fundament nie tylko człowieczeństwa, ale także fundament do osiągania coraz to lepszych efektów nauczania.

Kiedy do firmy trafia utalentowany, młody człowiek pełen świeżo zdobytej na studiach wiedzy, oczekujemy, że z wielkim zaangażowaniem będzie wykorzystywał tę wiedzę w pracy. Okazuje się jednak często, że realia wyglądają inaczej. Problem zaczyna się już od przyjścia do pracy. Spóźnianie się, brak sumienności, odpowiedzialności za powierzone zadanie, niska motywacja do pracy, brak umiejętności współpracy w grupie, empatii, nieradzenie sobie ze stresem, popadanie w konflikty bez umiejętności skutecznego ich rozwiązywania powoli zaczynają dominować nad kompetencjami twardymi, które posiada pracownik. Z czasem okazuje się wręcz, że niskie umiejętności społeczne, ściśle związane z zarządzaniem emocjami, stanowią przeszkodę w dobrym wywiązywaniu się z obowiązków w pracy.

Doświadczenie wielu osób pokazuje, iż: *inteligencja, którą wykazujemy się w nauce, ma niewiele wspólnego z życiem emocjonalnym (...) osoby o wysokim ilorazie inteligencji mogą zadziwiająco nieudolnie kierować swoim życiem prywatnym¹ oraz zawodowym. Jasno widać, iż ani oceny otrzymywane w szkole, ani też iloraz inteligencji nie gwarantują sukcesu w życiu². Profesor pedagogiki na Uniwersytecie Bostońskim, pani Karen Arnold, wyjaśnia: *Wiedzieć, że dana osoba jest prymusem, to wiedzieć tylko tyle, że on czy ona ma znakomite osiągnięcia mierzone w skali ocen szkolnych. Nie mówi to nam nic o tym, jak reaguje na przeciwności losu³.**

Czymże zatem jest owa inteligencja emocjonalna? Celem niniejszej pracy jest odpowiedź na to pytanie oraz uzasadnienie powodów dlaczego warto wprowadzić edukację emocjonalną do praktyki kształcenia dzieci, młodzieży i dorosłych.

¹ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997, s. 36.

² Ibidem, s. 36–37.

³ K. Arnold, cyt. za: D. Goleman, op. cit., s. 38.

2. Inteligencja emocjonalna – terminologia, rozwój światopoglądowy

W latach 90. pojawiła się na rynku wydawniczym pozycja Daniela Golemana „Inteligencja emocjonalna”. Autor przedstawia w niej swoją koncepcję dotyczącą tej problematyki. Mianowicie definiuje inteligencję emocjonalną jako *zdolność rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, do zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi*⁴. Sam Goleman w swoim dziele nawiązuje także do opracowań innych naukowców. Między innymi odnosi się do poglądów Howarda Gardnera na wielorakość rodzajów inteligencji⁵. Gardner uważa, iż istotą inteligencji interpersonalnej jest *zdolność rozróżniania i właściwego reagowania na nastroje, temperamenty, motywacje i pragnienia innych osób*⁶, zaś drogą do tychże umiejętności jest zdolność do rozpoznawania oraz kierowania własnymi emocjami⁷. Goleman przytacza tezę Gardnera, która wskazuje, iż: *wiele osób o ilorazie inteligencji powyżej 160 pracuje dla ludzi o ilorazie nie przekraczającym 100, jeśli ci pierwsi odznaczają się słabą, a ci drudzy wysoką inteligencją intrapersonalną. Natomiast w życiu codziennym żaden rodzaj inteligencji nie jest tak ważny, jak inteligencja interpersonalna. Jeśli jej nie masz, podejmujesz niewłaściwe decyzje o tym, z kim się ożenisz czy za kogo wyjść za mąż, jaką podjąć pracę i tak dalej. Musimy kształcić oba rodzaje inteligencji personalnej u dzieci i powinna to robić szkoła*⁸. Inni psychologowie – Peter Salovey oraz John D. Mayer – wykorzystują opisaną przez Gardnera inteligencję interpersonalną do własnej definicji inteligencji emocjonalnej, w której rozróżniają:

- *znajomość własnych emocji;*
- *kierowanie emocjami;*
- *zdolność motywowania się;*
- *rozpoznawanie emocji u innych;*
- *nawiązanie i podtrzymywanie związków z innymi*⁹.

Natomiast Goleman zwraca uwagę na zestaw cech, który w jego przekonaniu składa się na inteligencję emocjonalną. Są wśród nich: *zdolność motywacji i wy-*

⁴ D. Goleman, cyt.za: R. Góralaska, *Edukacja emocjonalna – aspekty praktyczne*, „Studia Dydaktyczne” 2012, nr 24, s. 334, http://dydaktyka.uni.lodz.pl/wp-content/uploads/2015/07/021_G%C3%B3ralaska_Renata_pop.pdf, [dostęp 30.04.2016].

⁵ H. Gardner, cyt.za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 40–41.

⁶ Ibidem, s. 42.

⁷ Ibidem, s. 42–43.

⁸ H. Gardner, cyt.za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 43.

⁹ P. Salovey, D. G. Mayer, cyt. za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 44–45.

trwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowania nastroju i niepoddawania się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwania się w nastroje innych osób, optymistycznego patrzenia w przyszłość¹⁰.

To swoiste zainteresowanie się inteligencją emocjonalną ma swoje przyczynki w codziennym życiu, kiedy to zbieramy pokłosie braku tejże nauki, jakże ważnej, jak się okazuje, dziedziny życia. Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami wpływa na nasze kontakty społeczne, a przede wszystkim stanowi o tym, jakimi jesteśmy ludźmi. Czy cechuje nas empatia, wyrozumiałość, umiejętność przebaczenia, aktywnego słuchania, wrażliwość na otaczający nas świat, ludzką krzywdę, umiejętność udzielania i reagowania na słuszną krytykę, prowadzenia dialogu, rozwiązywania konfliktów w pokojowy sposób, dawania prawa dzieciom do ich uczuć, szacunku dla tego, co inne – a zatem tolerancja, czy raczej cechuje nas tendencja do oceniania, niesłusznego krytykowania, braku wrażliwości na potrzeby i problemy innych, nadszkalowania ze „złotymi” radami, jakbyśmy mieli prawo wiedzieć więcej i lepiej „z pozycji fotela” od tych, których los właśnie doświadcza? Przyglądając się światu, widzimy, jak wiele zagrożeń czyha na młodego człowieka. Naukowcy biją na alarm o edukację ku wartościom, edukację humanistyczną, edukację, która pozwoli nam wychowywać szczęśliwe dzieci, dzieci empatyczne i radzące sobie z przeciwnościami losu. Wśród zagrożeń wzrastania, w moim przekonaniu, największym jest wciąż zbyt mała waga przykładana do edukacji emocjonalnej dzieci.

3. Dlaczego edukacja emocjonalna jest tak istotna?

Gdy idziemy ulicą i widzimy grupkę nastolatków, czujemy obawę, nie zwracamy zatem uwagi na wulgaryzmy, niewłaściwe gesty, przechodzimy obok. Potem w spokoju w domu opowiadamy, jaka ta dzisiejsza młodzież jest rozwydrzona, niewychowana. Ale przecież właśnie przyczyniliśmy się do jej wychowywania. Czyż nie okazaliśmy obojętności na złe zachowanie, obrażanie innych? Kiedy wracamy z pracy, a nasze dziecko chce podzielić się z nami tym, co wydarzyło się w szkole, ale brakuje na to czasu, bywa, że słuchamy, ale nieuważnie, nie obchodzi nas złamana kredka, sprzeczka z kolegą, przecież mamy inne, ważniejsze problemy. Z czasem pragniemy, aby nasze dziecko dzieliło się z nami swoimi doświadczeniami, rozmawiało z nami – tylko po co, przecież wcześniej go nie słuchaliśmy, nie szanowaliśmy jego uczuć, marzeń, pragnień. Błędne koło zatacza swój krąg. Nasze dzieci jako: „odbicie lustrzane nas, ludzi dorosłych” nie uczą się empatii, wrażliwości, tolerancji, a my ludzie dorośli nie chcemy się przyznać, że sami takich umiejętności często nie posiadamy. Problemy braku

¹⁰ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 37.

empatii, zachowań agresywnych są między innymi przyczyną trudności szkolnych. Dlatego wspieranie kompetencji emocjonalnych dziecka stanowi wyzwanie dla rodziców oraz placówek oświatowych. Uważa się, iż problemy wynikające z niskich kompetencji emocjonalnych zakłócają prawidłowy rozwój społeczny dzieci. *Dzieci w wieku szkolnym, u których stwierdzono podwyższony poziom zachowań agresywnych, wykazują się niższym poziomem zdolności do słownej ekspresji emocji negatywnych, obniżonym poziomem zdolności empatycznych i rozumienia emocji*¹¹.

Dziecko uczy się kompetencji społeczno-emocjonalnych od momentu przyjścia na świat. Pierwszymi nauczycielami są jego rodzice. W miarę wzrastania trafia do przedszkola, szkoły, a tam na jego rozwój wpływają również nauczyciele i rówieśnicy. Tworzenie właściwego klimatu placówki, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, budowanie spójnej klasy, a zatem wszelkie działania na rzecz integracji zależą przede wszystkim od nauczyciela, jego osobowości i kompetencji społecznych. Uczniowie, którzy czują się bezpiecznie, mają poczucie własnej wartości, chętniej angażują się w powierzane im zadania, chętniej uczą się rzeczy nowych. Rozpoznawanie przez nauczyciela potrzeb, problemów i zainteresowań uczniów to swoistego rodzaju „klucz do efektywnego nauczania”. Zainteresowania uczniów są jak kotwice, dzięki którym można budować dobry klimat z uczniami. Wrażliwość, empatia nauczyciela nie tylko może efektywnie pomóc w rozwiązaniu problemów ucznia, ale także wpłynąć finalnie na zbudowanie więzi z uczniem, a dalej chęci współpracy ucznia z nauczycielem i – co za tym idzie – efektywności nauczania. Niezwykłą umiejętnością nauczyciela powinno być również dostrzeżenie mocnych stron ucznia. Mocne strony są podparciem, pomocą w ograniczaniu tych słabych. Mocne strony zauważone i uwypuklone podnoszą poczucie wartości ucznia, sprawiają, że chętniej angażuje się w proces kształcenia. Sztuką wielką jest dostrzeżenie w tzw. trudnym uczniu owego potencjału mocnych stron, ale przecież m.in. na tym polega kształcenie – na budowaniu właściwych postaw w oparciu o potencjał dany każdemu. Nadanie znaczenia uczniowi przez nauczyciela bywa czasem pierwszym takim zdarzeniem w życiu dziecka. Żadne dziecko nie przychodzi do szkoły z nastawieniem, iż teraz właśnie będzie dokuczać wybranemu nauczycielowi. Dzieci tzw. trudne to najczęściej dzieci skrzywdzone, dzieci, których świat emocji został mocno zdeprawowany. Wołają o pomoc swoimi zaczepkami, wulgaryzmami, bo nikt nie nauczył ich innego rodzaju komunikacji. Także w takich sytuacjach edukacja emocjonalna może stanowić wentyl bezpieczeństwa przed zachowaniami antyspołecznymi, wikłaniem się w uzależnienia, grupy przestępcze, zachowaniami agresywnymi, brakiem empatii oraz motywacji do nauki. Edukacja emocjonalna dzieci i młodzieży to swoiste antidotum na brak ludzkiej wrażliwości, agresję,

¹¹ M. Kowalik-Olubińska, *Edukacyjny kontekst wspierania rozwoju kompetencji emocjonalnej dziecka* [w:] *Edukacja wobec zagrożeń rozwoju i bezpieczeństwa dzieci*, S. Guz, J. Andrzejewska (red.), Lublin 2008, s. 125.

na nieumiejętność okazywania emocji, tłumienie ich, kończące się często zaburzeniami odżywiania dzieci i młodzieży, uzależnieniami, samotnością, depresją, a nawet próbami samobójczymi. Edukacja emocjonalna stanowi w moim przekonaniu klucz do sukcesu edukacyjnego, co jednak najważniejsze klucz do bycia „Człowiekiem”, do dążenia, aby „być” górowało nad „mieć”.

4. Potrzeba edukacji emocjonalnej w placówkach oświatowych

Wśród komponentów kontekstu edukacyjnego Małgorzata Kowalik-Olubińska wyróżnia następujące:

- *tworzenie i podtrzymywanie bliskiej więzi psychicznej między nauczycielem i dziećmi;*
- *pozytywny klimat emocjonalno-społeczny w klasie;*
- *podmiotowy styl interakcji między nauczycielem i dziećmi;*
- *specyficzne dla rozwoju zdolności i umiejętności emocjonalnych sytuacje edukacyjne projektowane przez nauczyciela;*
- *współdziałanie nauczyciela z rodzicami¹².*

Istotną kwestią dotyczącą edukacji jest również kształtowanie w młodym człowieku poczucia więzi ze swoimi rówieśnikami. *Wielośrodowiskowość i tempo życia współczesnego człowieka nie sprzyjają nawiązywaniu więzi między ludźmi¹³.* Upadek wartości rodziny, rozwody, zmiany miejsca zamieszkania lub pracy nie sprzyjają stałości więzi wśród ludzi dorosłych, ale także sprawiają, że nie przywiązują do tego wagi nasze dzieci. Jednak to poczucie przynależności warunkuje m.in. stan bezpieczeństwa, wpływa na prawidłowy rozwój społeczny. Z kolei brak więzi między ludźmi bywa przyczyną osamotnienia, odrzucenia, braku odniesienia do norm i wartości wynikających z zasad panujących w danej grupie, brak poczucia wspólnoty, co z kolei może być przyczyną rozpadu grup społecznych, narastania przemocy, upowszechniania ekscentrycznych wzorów zachowań¹⁴. Ta problematyka ściśle z kolei nawiązuje do potrzeby kształtowania w młodym człowieku pojęcia więzi społeczno-emocjonalnej jako elementu łączącego ludzi i budującego kompetencje emocjonalne. Gabriel Marcel ukazuje wielkie znaczenie jakości kontaktów międzyludzkich:

Ludzie o orientacji „być” są otwarci na drugiego człowieka, są nim zaciekawieni, ujmują go jako podmiot, jako „ty”. Interesują ich ludzie dla nich samych, a nie jako

¹² Ibidem, s. 131.

¹³ J. Lubowiecka, *Więzi emocjonalno-społeczne dziecka z przedszkolem* [w:] *Edukacja wobec zagrożeń rozwoju...*, op. cit., s. 139.

¹⁴ Ibidem, s. 139–140.

istoty mogące przydać się w określonym celu. Oceniają ludzi łagodnie, ponieważ nie służą im do wzmocnienia poczucia własnej wartości, a pokora nie pozwala żyć w nieświadomości własnych błędów. (...) Człowiek o postawie „być” jest zdolny do transcendencji samego siebie, do przekroczenia własnej niedoskonałości i egoizmu. Transcendencja samego siebie możliwa jest tylko w miłości, altruizmie, traktowaniu drugiego człowieka z pokorą należną tajemnicy. (...) Ponieważ człowiek przyjmujący postawę „być” jest zainteresowany autentycznym człowiekiem, a nie tylko swoim wyobrażeniem na jego temat i potrafi szanować inność drugiej osoby, w kontaktach z ludźmi sam się ubogaca, poznaje siebie, doświadcza takich uczuć, jak przyjaźń, wdzięczność. Postawa zorientowana na „być” we współistnieniu z drugim człowiekiem nie hamuje, nie ogranicza, nie próbuje pochłonąć drugiego człowieka, lecz pozwala na swobodny rozwój zarówno podmiotu, jak i przedmiotu postawy¹⁵.

Mieczysław Łobocki uważał, iż: *wychowanie, które nie wprowadza dzieci i młodzież w świat wartości, jest z reguły wychowaniem połowicznym i mało skutecznym, a nierzadko bezmyślnym (byle jakim) i społecznie szkodliwym. (...) pozbawia możliwości jednoznacznego odróżniania dobra od zła, a tym samym podejmowania decyzji ważnych życiowo i zgodnych z podstawowymi zasadami moralności¹⁶.* Edukacja ku wartościom zatem daje niejako narzędzia do radzenia sobie w życiu. Jednak swoistą gwarancją sukcesu wychowawczego jest dopiero internalizacja tychże wartości, a ta z kolei nie jest możliwa bez wrażliwości na to, co nas otacza, empatii – a więc kompetencji emocjonalnych. Świat wartości jest bowiem spójny ze światem emocji. Dla człowieka wrażliwego na krzywdę innych wartością będzie stawanie w obronie słabszych, pomoc tym, którzy tego wsparcia potrzebują. Wydaje się, że właśnie ten cel edukacyjny wysuwa się na plan pierwszy w procesie kształcenia. Jednak, aby podjęte działania edukacyjne przynosiły wymierne efekty, nauczyciel sam winien być nośnikiem wartości humanistycznych oraz umiejętności społeczno-emocjonalnych. Powinien umieć zarządzać swoimi emocjami, dając tym samym przykład swoim uczniom. Zatem edukacja emocjonalna, w moim przekonaniu, powinna być skierowana nie tylko do dzieci i młodzieży, ale również do ludzi dorosłych, zwłaszcza rodziców i nauczycieli – jako edukatorów młodych ludzi. Zupełnie jasnym jest kwestia, iż polonista nieznający zasad ortografii, będzie uczył swoich uczniów popełniania błędów ortograficznych. Podobnie nauczyciel / rodzic niepotrafiący zarządzać emocjami nie nauczy młodego człowieka, jak radzić sobie z emocjami, jak kształtować empatię, umiejętność właściwego odreagowania złości, radzenia sobie ze stresem, wrażliwości na krzywdę innych, umiejętności dyskusowania i rozwiązywania problemów. Umiejętności te nauczyciel / rodzic winien nie tylko „prezen-

¹⁵ M. Jakubik-Gałkowska, cyt. za: A. Marzec-Tarasińska, *Mieć czy być – dylematy współczesnego wychowania*, [w:] *W trosce o wychowanie*, T. Zubrzycka-Maciąg, M. Korczyński, M. Okrasa (red.), Lublin 2015, s. 81.

¹⁶ M. Łobocki, cyt. za: A. Marzec-Tarasińska [w:] *W trosce o wychowanie...*, op. cit., s. 86.

tować na lekcjach”, lecz powinien być ich nośnikiem. Tylko nauczyciel / rodzic autentyczny, uczciwy, altruistyczny będzie mógł przekazywać takie umiejętności wychowankom, będzie wzbudzał w nich chęć do aktywności, samowychowania, będzie potrafił skutecznie motywować. Wszak w skutecznej motywacji bardzo istotną rolę odgrywają:

- *stwarzanie atmosfery poprzez życzliwość, kształtowanie prawidłowych stosunków interpersonalnych, wyrozumiałość oraz serdeczność;*
- *kształtowanie prawidłowego poczucia własnej wartości poprzez umożliwienie osiągnięcia sukcesu i uznania, podkreślanie postępów w nauce i udzielanie pochwał;*
- *uatrakcyjnianie procesu nauczania poprzez stosowanie różnych aktywizujących metod;*
- *wspomaganie uczniów przejawiających problemy edukacyjne;*
- *rezygnowanie ze środków represyjnych w postaci różnych kar, z ośmieszania i stawiania wymagań nieadekwatnych do możliwości uczniów¹⁷.*

Wszystkie te elementy procesu kształcenia ściśle związane są z umiejętnościami zarządzania emocjami. Jedynie nauczyciel empatyczny dostrzeże autentyczne problemy i potrzeby swoich uczniów, będzie potrafił dostrzegać to, co w uczniach cenne, a nie skupiał się tylko na brakach i niedostatkach, będzie żywo reagował na oznaki braku tolerancji w klasie, pobudzał uczniów do empatii, wzajemnej pomocy i szacunku, dotrzymywał słowa – ucząc tym samym wywiązywania się z obietnicy. Będzie również potrafił w sposób konstruktywny udzielać krytyki, nie obrażając ucznia, lecz wskazując mu jego mocne strony i zachowanie czy też umiejętność, nad którą warto jeszcze popracować. Będzie wreszcie dostrzegał nie tylko efekt pracy, ale wszelkie dołożone starania, wspierał ucznia w dążeniu do sukcesu edukacyjnego, umiając przyznawać się także do własnych porażek. Będzie dostrzegał oznaki ewentualnego zmęczenia uczniów na lekcji, reagował na nie i wdrażał tym samym aktywne, innowacyjne metody nauczania dostosowane do potrzeb danych uczniów.

Ważną kwestią jest współpraca środowiska szkolnego z rodzinnym. Umiejętność prowadzenia dialogu z rodzicem, informowania go o postępach jego dziecka – to wielka sztuka, której determinanty leżą również w umiejętnościach społeczno-emocjonalnych. Mieczysław Łobocki proponuje następujące wytyczne co do zasad współpracy nauczycieli z rodzicami:

- *pozytywnej motywacji, czyli pełnej świadomości celów podejmowanej współpracy;*
- *partnerstwa, czyli współdziałania opartego na obopólnych decyzjach i jednakoowo respektowanych;*

¹⁷ Ibidem, s. 195.

- *wielostronnego przepływu informacji, chodzi tu o wykorzystanie porozumiewania się rozmaitych kanałów umożliwiających wymianę opinii w różnych kwestiach;*
- *jedności oddziaływań, dającej zgodność realizacji celów i jednolitego wpływu na dzieci;*
- *aktywnej i systematycznej współpracy, czyli systematycznego angażowania się do współdziałania;*
- *elastyczności i twórczej postawy;*
- *taktu i dyskrecji*¹⁸.

Jednym z istotnych celów edukacji jest kształtowanie umiejętności pełnienia różnych ról społecznych przez wychowanków. Aby ten cel spełnić, należy budować poczucie odpowiedzialności młodego człowieka za swoje życie, za dokonywane wybory, ale także ponoszenia konsekwencji w sytuacjach koniecznych. Uczniowie powinni mieć możliwość uczenia się na własnych błędach, wyciągania wniosków, współuczestniczenia w procesie kształcenia. Nauczyciel z kolei powinien tak organizować sytuacje edukacyjne, aby stwarzać każdemu uczniowi możliwość samorealizacji, doświadczania sukcesu edukacyjnego. Poczucie samorealizacji, sprawstwa działa jak motywator, zachęcając uczniów do wchodzenia na kolejne szczeble nauki. Proces edukacyjny nie jest łatwy, dlatego nauczyciel, by móc efektywnie spełniać się zawodowo, powinien posiadać umiejętności radzenia sobie ze stresem pracy z tzw. trudnymi uczniami, pracy w większej grupie, jaką wszak tworzy klasa szkolna¹⁹.

Sztuka motywowania uczniów do pracy zdecydowanie wywodzi się nie tylko ze znajomości technik motywacji, ale przede wszystkim z koncepcji inteligencji emocjonalnej. Motywacja kształtuje się już od momentu narodzin dziecka, przez kolejne jego etapy w rozwoju. System motywacyjny powinien opierać się na nagrodach oraz na ponoszeniu konsekwencji za popełnione błędy. Motywacja powinna być źródłem sukcesu dziecka, rozbudzać w nim chęć do podejmowania wysiłku. To właśnie od odpowiednio stosowanych sposobów motywacji zależy doraźny sukces edukacyjny oraz jego trwałość. Goleman twierdzi, iż ukierunkowanie emocji ku założonemu, słusznemu celowi edukacyjnemu jest sztuką godną mistrza²⁰. Ponieważ zaś najchętniej podejmujemy te zadania, które sprawiają nam przyjemność, zatem należy sprawić, aby nauka była: „ważna, ciekawa, przyjemna”²¹, a więc tak

¹⁸ Ibidem, s. 197.

¹⁹ J. Pyżalski, *Wychowawcze i społeczno-kulturowe kompetencje współczesnych nauczycieli*, Łódź 2015, s. 30–38.

²⁰ D. Goleman, cyt. za: M. Siewiera-Pęciak, *Jak uskrzydlić moje dziecko? Motywowanie dzieci i młodzieży do wysiłku intelektualnego*, http://www.poradnia3.krakow.pl/downloads/artykuly/43_jak_ukrzydlac_moje_dziecko.pdf, [dostęp: 30.04.2016].

²¹ H. Hamer, *Klucz do efektywnego nauczania*, Warszawa 2010, s. 74.

pokierować emocjami ucznia, aby „uskrzydlić go”:

- *zaszczepić w dziecku wytrwałość i wolę walki;*
- *pokazać radość satysfakcji z pokonania przeszkody;*
- *przekonać, że warto się doskonalić;*
- *budować i wzmacniać wewnętrzną motywację, tak aby stała się niezależna od czynników zewnętrznych*²².

Wszystkie te umiejętności wywodzą się z inteligencji emocjonalnej. Pozytywna motywacja wznosi człowieka do dalszej pracy, daje wiarę, że wszystko jest możliwe, a kolejne osiągnięcia podnoszą poczucie wartości i zachęcają do podejmowania następnych wyzwań. Uczniowie lękliwi, rozłoszczeni, przygnębieni nie potrafią skoncentrować się na zadaniu, a tym samym dobrze go wykonać. *Kiedy emocje uniemożliwiają koncentrację, upośledzeniu ulega pewna zdolność umysłowa, którą kognitywiści nazywają pamięcią operacyjną. (...) Pamięć operacyjna pełni w życiu umysłowym funkcję wykonawczą, umożliwiając zdobywanie się na wszelaki wysiłek intelektualny, od wypowiedzenia zdania poczynając, a na rozwiązaniu kończąc. Za pamięć operacyjną odpowiedzialne są przednie części płatów czołowych, gdzie spotykają się uczucia i emocje*²³. Zatem w sytuacjach, kiedy ulegamy dużym emocjom, nie potrafimy jasno myśleć. Owo „uskrzydlenie” natomiast to nic innego jak odpowiednio postawiony cel edukacyjny. *Jeśli zadanie jest zbyt proste to wywołuje znudzenie, jeśli zbyt trudne, to rezultatem jest nie uskrzydlenie, lecz niepokój*²⁴. Znajomość i umiejętność kierowania emocjami wpływa w rezultacie na sukces edukacyjny, ukazując, iż sam wysoki iloraz inteligencji nam go nie gwarantuje. Powszechnie wiadomo, iż dzieci przeszkadzają najczęściej wtedy, kiedy się nudzą. Podobnie jest w rzeczywistości edukacyjnej. Należy zatem stwarzać takie sytuacje edukacyjne, aby sprawiały one uczniom przyjemność oraz dawały im możliwość osiągnięcia poczucia samorealizacji. *Poszukiwanie i podtrzymywanie uczucia uskrzydlenia poprzez naukę jest niewątpliwie bardziej humanitarnym, również naturalnym i prawdopodobnie skuteczniejszym sposobem zaprzężenia emocji w służbę kształcenia*²⁵.

5. Rodzice pierwszymi nauczycielami dziecka

Pierwszymi nauczycielami dzieci są ich rodzice. Niemowlę, przychodząc na świat, doskonale potrafi wyczuwać emocje rodziców, choć upłynie jeszcze sporo czasu zanim zacznie mówić i je nazywać. Rodzice często zastanawiają się, jak po-

²² M. Siewiera-Pęciak, op. cit.

²³ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 76.

²⁴ Ibidem, s. 88.

²⁵ Ibidem, s. 90.

móc swoim dzieciom przeżyć szczęśliwie dzieciństwo, młodość, dorosłość. A jednak pomimo takiej chęci zbyt często sami przyczyniają się do utraty przez dziecko naturalnej ufnosci podstawowej, z którą przychodzi na świat. Kiedy maleństwo tulone przez matkę słyszy jej głos „śpij kochanie” i jednocześnie odczuwa jej emocje nasycone złością, czuje dysonans przekazu²⁶. Dorośli czasem mimo woli hamują aktywność dziecka do empatii:

- motyl za wycieraczką – „oj, już przestań, nie przejmuj się tak wszystkim, no, cicho już”;
- „no nie dawaj Marysi banana, był taki drogi, to tylko dla Ciebie”;
- „oj, córeczko – ja nie płaczę, coś mi tylko do oka wpadło”;
- „no nie złość się, przecież nic się nie stało, jutro kupię ci nowego misia”;
- człowiek leży – „pewnie pijany albo narkoman jakiś, chodź już”²⁷.

Oczywistym jest, że rodzice, którzy dyskredytują uczucia dziecka, uczą je braku empatii i szacunku dla uczuć innych ludzi, rodzice tłumiący swoje uczucia, uczą tłumienia uczuć, obojętnością uczą obojętności. Jest to takie oczywiste, dlaczego zatem wciąż wpadamy w pułapkę tych samych schematów. Skoro poprzez naukę, powtórzenia, ćwiczenia możemy nauczyć się kozłować piłką, pisać poprawnie, bez błędów ortograficznych, dlaczego nie chcemy uczyć się umiejętności związanych z zarządzaniem naszymi emocjami? Wymagamy od dzieci, a jak my, dorośli, radzimy sobie w tych obszarach?

Rodzice oczekują od swoich dzieci empatii, odpowiedzialności, szczerości. Kiedy jednak dziecko z całą swoją ufnością przychodzi porozmawiać o problemie, słyszy często ocenę, krytykę, gotową radę, jak ma postąpić. Czy dziecko przyjdzie do nas jeszcze – po co?²⁸

Wiadomo, iż dziecko wzrastając, uczy się poprzez naśladownictwo, zabawę. Czy jednak rodzice bawią się ze swoimi dziećmi, czy odgrywają np. scenki, w których uczą, jak zaopiekować się chorą lalką? Czy budują w domu atmosferę szacunku dla uczuć dziecka i jego tajemnicy, czy uczą się „jak mówić, żeby dzieci nas słuchały” i „jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”²⁹, czy uczą swoje dzieci, jak słuchać innych i jak z innymi rozmawiać?

W wielu rodzinach wciąż nie okazuje się uczuć, tłumii się złość jako najlepszą metodę radzenia sobie z nią, nie toleruje się jasnego wyrażania emocji, w tym zwłaszcza tych nieprzyjemnych. Prowadzi to w rezultacie do nagromadzenia się

²⁶ I. Obuchowska, *Kochać i rozumieć*, Poznań 1996, s. 96–100.

²⁷ Przykłady sytuacji opisane przez autora pracy.

²⁸ B. Bettelheim, *Wystarczająco dobrzy rodzice*, Poznań 2012, s. 68–75.

²⁹ A. Faber, E. Mazlich, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 1993, s. tytułowa.

takiej fali nieprzyjemnych uczuć, że szukają one ujścia poprzez zachowania agresywne bądź w postaci zaburzeń odżywiania czy depresji. Ciągłe jeszcze niewielu rodziców rozmawia ze swoimi dziećmi o uczuciach, nie potrafi też wyrażać własnych emocji. Sformułowanie „chłopaki nie płaczą” wciąż stanowi dla wielu dorosłych przykład cechy prawdziwego, silnego mężczyzny. Boimy się okazywania uczuć, mało znamy nasze dzieci, brakuje czasu na rozmowę, wspólne spędzanie czasu. Udajemy, że w rodzinie wszystko jest w porządku, chociaż dziecko czuje, że tak nie jest³⁰. Chcąc nauczyć dzieci odpowiedzialności, zapominamy o bezpieczeństwie emocjonalnym³¹ jako fundamencie wchodzenia dziecka w dorosłość. Kiedy natomiast dziecko jest niegrzeczne, zdesperowani rodzice sięgają po repertuar kar, podczas gdy już od dawna wiadomo, że stosowanie kar nie jest skuteczne, zwłaszcza wobec dzieci z różnego rodzaju trudnościami, m.in. w wyrażaniu emocji. Samo słowo „kara” kojarzy się z czymś złym, często niesprawiedliwym, stąd nierzadko budzi chęć odwetu. Wymierzając karę, uczymy właśnie takiego sposobu radzenia sobie z trudnościami i niejednokrotnie niełatwymi emocjami naszej pociechy. Ponoszenie przez dzieci konsekwencji swoich decyzji jest naturalnym procesem, który przy okazji uczy myślenia przyczynowo-skutkowego oraz przewidywania konsekwencji wyborów w życiu dorosłym³².

Błędem jest także próba rozmowy z dzieckiem, swoistej pogadanki pod wpływem dużych emocji, zwłaszcza tych nieprzyjemnych. Kiedy rodzice i dzieci są pod wpływem takich emocji, pogadanka nic nie wniesie – dzieci bowiem nie potrafią skupić się na tym, co próbują przekazać dorośli, a ponadto zdarza się, iż w afekcie dorośli jedynie obrażają dziecko. Sprawa nie zostaje rozwiązana, a konflikt narasta.

Dorośli często tuż po zdarzeniu, pytają dziecko: „dlaczego to zrobiłeś?”. Małe dziecko, dziecko impulsywne nie jest w stanie odpowiedzieć na takie pytanie, a takie wypytywanie sprawia mu przykrość, wzbudza jeszcze większą złość i wymusza wymyślenie odpowiedzi, po uzyskaniu której rodzic będzie zadowolony. Zapominamy o tym, że pod wpływem dużych emocji nie potrafimy myśleć analitycznie, rozsądnie, ale od dziecka oczekujemy, że będzie właśnie w takim momencie potrafiło przeanalizować zdarzenie i udzielić odpowiedzi na pytanie „dlaczego?”. Czyż nie jest to ze strony rodziców brak empatii?

Jak powiedział Carl Gustaw Jung: *Jeśli chcemy coś zmienić w swoim dziecku, powinniśmy najpierw to dobrze zbadać, by przekonać się, czy nie jest to przypadkiem coś, co lepiej zmienić w nas samych*³³.

³⁰ J. Dąbrowska, *W poszukiwaniu dobrej miłości*, [w:] *Nigdy nie jest za wcześnie – rozwój i edukacja małych dzieci*, T. Ogrodzińska (red.), Warszawa 2004, s. 145–148.

³¹ D.S. Ridley, B. Walther, D. Scott, *Jak nauczyć dzieci odpowiedzialności*, Gdańsk 2005, s. 87–95.

³² N. Laniado, *Nieznośne dzieci i zdesperowani rodzice*, Warszawa 2012, s. 125–132.

³³ C. Jung, cyt. za: R. Carlson, *O sztuce dziecięcej radości. Dzieci, rodzice i szczęście*, Łódź 1995, s. 62.

6. Podsumowanie

Celem pracy było ukazanie potrzeby umiejętności zarządzania emocjami w życiu człowieka oraz tym samym konieczność edukacji w tym kierunku nie tylko dzieci i młodzieży, ale także dorosłych, a wśród nich zwłaszcza rodziców i nauczycieli. Aby jednak tak się stało, społeczeństwo powinno dostrzec ów problem i niszę edukacyjną w tymże obszarze. Samoświadomość braku pewnych umiejętności stanowi punkt wyjścia do chęci i dalej: próby zmiany tegoż. Dzięki tym umiejętnościom możemy lepiej orientować się w życiu, kierować nim w bardziej efektywny sposób. Dalajlama twierdzi, że umiejętność rozpoznawania emocji destrukcyjnych już w chwili, gdy się rodzą, a nie dopiero wówczas, gdy zapanują nad umysłem człowieka, daje możliwość dokonania wyboru reakcji na nie, a zatem wyboru naszego zachowania, w tym powstrzymania się między innymi od zachowań agresywnych³⁴. Umiejętność zarządzania emocjami może zatem być swoistą profilaktyką agresji, ale również uzależnienia, osamotnienia, zaniżonego poczucia wartości. Może dawać narzędzia rodzicowi/nauczycielowi do tego, by wiedział, jak radzić sobie z tzw. uczniem trudnym, uczniem z problemami zachowania, uczniem przeszkadzającym na lekcji, rozszoszczonym³⁵, uczniem z nadpobudliwością psychoruchową³⁶.

Osoby, które kierują swoimi emocjami, lepiej radzą sobie w życiu, są bardziej odpowiedzialne, pewne siebie, bardziej lubiane i otwarte, empatyczne, bardziej zgodne i lepiej rozwiązujące konflikty, posiadają lepsze umiejętności radzenia sobie z problemami, przewidywania konsekwencji swoich wyborów, mają lepsze zachowanie oraz wyższą samoocenę³⁷. Lepiej też radzą sobie w szkole, odnoszą często większe sukcesy aniżeli ich rówieśnicy o wyższym ilorazie inteligencji. Zatem edukacja w tym kierunku „uskrzydla” nasze dzieci, daje im siłę do podejmowania kolejnych wyzwań, motywuje do działania, nadaje radość ich i naszemu życiu, ale też zabezpiecza przed podejmowaniem pochopnych decyzji.

Przykładem zastosowania edukacji emocjonalnej w szkole jest „Program nauki samowiedzy” wprowadzony w jednym z ośrodków edukacyjnych w Stanach Zjednoczonych.

Główne jego elementy to:

- *Samoświadomość: obserwowanie siebie i rozpoznawanie swoich uczuć; tworzenie własnego słownika uczuć; znajomość związku między myślami, uczuciami i działaniami.*

³⁴ Dalajlama, cyt. za: D. Goleman, *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, Poznań 2007, s. 245–252.

³⁵ T. Murphy, *Dziecko gniewne*, Poznań 2011, s. 187–195.

³⁶ R. Wiącek, *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym*, Kraków 2013, s. 56–65.

³⁷ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 252–265.

- *Podejmowanie decyzji: analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji; rozpoznawanie, czy przy podejmowaniu decyzji kieruje tobą myśl czy uczucie; korzystanie z tych umiejętności w sprawach takich jak współżycie seksualne i narkotyki.*
- *Kierowanie uczuciami: śledzenie przebiegu „rozmów z samym sobą” w celu wychwycenia negatywnych przekazów, takich jak niepoehlebne myśli o własnej osobie; uświadomienie sobie, co kryje się u podłoża danego uczucia (np. ból, który wywołuje złość); przyswajanie sposobów opanowywania obaw i niepokojów, złości i smutku.*
- *Radzenie sobie ze stresem: poznanie wartości ćwiczeń fizycznych, ukierunkowanych wyobrażeń i metod relaksacji.*
- *Empatia: rozumienie uczuć i trosk innych osób i patrzenie na świat z ich punktu widzenia; respektowanie różnic w uczuciach, które budzą w ludziach te same rzeczy.*
- *Porozumiewanie się: skuteczne rozmawianie o uczuciach – umiejętne słuchanie i zadawanie pytań; rozróżnianie między tym, co mówi albo robi ktoś inny, a tym, co sądzisz lub jak na to reagujesz ty; zamiast obwiniania, mówienie w pierwszej osobie o własnych odczuciach spowodowanych konkretnym zachowaniem rozmówcy.*
- *Otwartość: cenienie otwartości i budowania zaufania w stosunkach z innymi osobami; orientowanie się w tym, kiedy można bezpiecznie zaryzykować rozmowę o swoich własnych uczuciach.*
- *Wnikliwość: rozpoznawanie schematów rządzących twoim życiem emocjonalnym i reakcjami; dostrzeganie takich samych schematów u innych osób.*
- *Samoakceptacja: odczuwanie dumy z siebie i postrzeganie się w korzystnym świetle; rozpoznawanie swoich słabych i silnych punktów; zdolność śmiania się z siebie.*
- *Odpowiedzialność osobista: branie odpowiedzialności na siebie; ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań, akceptowanie swoich uczuć i nastrojów, wywiązywanie się z obowiązków (np. obowiązku uczenia się).*
- *Asertywność: przedstawianie swoich uczuć i trosk bez złości i rezygnacji.*
- *Dynamika grupowa: współdziałanie; umiejętność rozpoznawania, kiedy i jak przewodzić, a kiedy iść za kimś innym, kiedy kierować, a kiedy dawać sobą kierować.*
- *Rozwiązywanie konfliktów: jak uczciwie spierać się z innymi dziećmi, rodzicami i nauczycielami; zawierać kompromisy według zasady, że wygrywają obie strony³⁸.*

³⁸ K.F. Stone, H.Q. Dillehunt, cyt. za: D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna...*, op. cit., s. 267–268.

Wszystkim nam zależy, aby nasze życie miało jak najlepszą jakość, aby nasze dzieci wzrastały bezpiecznie w społeczeństwie empatycznym, wspierającym, wrażliwym na krzywdę innych. Gdybym pokusiła się o swoisty przepis na wychowanie szczęśliwych dzieci, wśród koniecznych „produktów” niewątpliwie znalazłyby się umiejętności zarządzania emocjami, a zatem inteligencja emocjonalna.

- *Czego absolutnie nie wolno robić, jeśli chce się wychować szczęśliwe dzieci?*
- *Nie wolno uważać, że ma się zawsze rację i że się wszystko wie.*
- *A czego trzeba się trzymać?*
- *Trzeba patrzeć, słuchać, odczuwać, szukać. Nie trzymać się kurczowo doktryn i kanonów³⁹.*

Bibliografia

- Bettelheim B., *Wystarczająco dobrzy rodzice*, Poznań 2012.
- Carlson R., *O sztuce dziecięcej radości. Dzieci, rodzice i szczęście*, Łódź 1995.
- Dąbrowska J., *Nigdy nie jest za wcześnie – rozwój i edukacja małych dzieci*, Warszawa 2004.
- Eichelberger W., *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, Warszawa 1997.
- Faber A., Mazlich E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 1993.
- Goleman D., *Emocje destrukcyjne. Jak możemy je przezwyciężyć? Dialog naukowy z udziałem Dalajlamy*, Poznań 2007.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.
- Górska R., *Edukacja emocjonalna – aspekty praktyczne*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24–25, http://dydaktyka.uni.lodz.pl/wp-content/uploads/2015/07/021_G%C3%B3rska_Renata_pop.pdf [dostęp 30.04.2016].
- Edukacja wobec zagrożeń rozwoju i bezpieczeństwa dzieci*, S. Guz, J. Andrzejewska (red.), Lublin 2008.
- Hamer H., *Klucz do efektywnego nauczania*, Warszawa 2010.
- Laniado N., *Nieznośne dzieci i zdesperowani rodzice*, Warszawa 2012.
- Murphy T., *Dziecko gniewne*, Poznań 2011.
- Nigdy nie jest za wcześnie – rozwój i edukacja małych dzieci*, T. Ogrodzińska (red.), Warszawa 2004.
- Pyżalski J., *Wychowawcze i społeczno-kulturowe kompetencje współczesnych nauczycieli*, Łódź 2015.
- Obuchowska I., *Kochać i rozumieć*, Poznań 1996.
- Ridley Scott D., Walther B., *Jak nauczyć dzieci odpowiedzialności*, Gdańsk 2015.
- Siewiera-Pięciak M., *Jak uskrzydlić moje dziecko? Motywowanie dzieci i młodzieży do wy-*

³⁹ W. Eichelberger, *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, Warszawa 1997, s. 124.

siłku intelektualnego, http://www.poradnia3.krakow.pl/downloads/artykuly/43_jak_ukrzydlac_moje_dziecko.pdf, [dostęp 30.04.2016].

Wiącek R., *Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo w wieku przedszkolnym*, Kraków 2013.

W trosce o wychowanie, T. Zubrzycka-Maciąg, M. Korczyński, M. Okrasa (red.), Lublin 2015.