

Stručni rad

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Stanka Erjavec

Osnovna škola Louisa Adamiča, Grosuplje

Sažetak

Pojam inteligencije ima široko značenje. Općenito podrazumijeva sposobnost razmišljanja i uspješnog rješavanja problema te brzu prilagodbu novim situacijama. U Rječniku slovenskog književnog jezika stoji da izraz „inteligencija” označava nadarenost za intelektualnu aktivnost, a pojam „inteligentnost” (bistroumlje, oštroumnost) osobinu onoga koji je inteligentan. [9] Stručnjaci definiraju nekoliko vrsta inteligencije. Jedna od njih je i emocionalna inteligencija, koja uvelike određuje uspjeh pojedinca u svakodnevnom životu i drago mi je što se ovoj vrsti inteligencije posljednjih godina pridaje sve veća važnost.

Ključne riječi: inteligencija, emocionalna inteligencija, čuvstva, poticajno okruženje za učenje

1. Uvod

Emocionalna inteligencija osobito je važna za svakoga tko radi s ljudima. To uključuje i nas učitelje te stručne suradnike u odgojno-obrazovnim ustanovama. Poznavanje vještina emocionalne inteligencije i njihovo ovladavanje ima pozitivan učinak ne samo na učenike, već i na učitelje, a uz emocionalno svjesnog učitelja i učenici su zadovoljniji i uspješniji.

Smatram da je školski sustav još uvijek previše usmjeren na razvoj i jačanje prvenstveno racionalne inteligencije. U školi se pojam inteligencije obično izjednačava s intelektualnim sposobnostima učenika, no rjeđe se u prvi plan stavljaju umijeća učenika na emocionalnom polju, pa je vrijeme da im počnemo pristupati na cjelovit način.

2. Emocionalna inteligencija

Vrijeme u kojem živimo užurbano je te prepuno stalnih promjena, preopterećenja i stresa. Kao učiteljica s dugogodišnjim iskustvom znam da se učenici već u prvom razredu suočavaju sa stresnim situacijama i događajima, jer se moraju brzo prilagoditi novoj sredini, novoj skupini, osamostaliti, naučiti čitati, pisati, računati i rješavati različite izazove, kao i naučiti prihvatiti odgovornost za svoje postupke. Zbog toga radost i oduševljenje pri polasku u školu mogu brzo splasnuti, a ako zanemarimo čuvstva učenika i nastojimo razvijati samo misaone procese, težak položaj učenika može se i pogoršati.

Pojam „emocionalna inteligencija“ stručnjaci različito definiraju. Prema autorici Marziah Panju, emocionalna inteligencija dinamička je osobina ličnosti koja se može naučiti i poučiti, ali i razvijati te poboljšati. [7] Dr. Daniel Goleman definira pet komponenti emocionalne inteligencije. To su samosvijest, samokontrola, empatija, socijalne vještine i motivacija. Priznati psiholog također tvrdi da emocionalna inteligencija čak u 80 % slučajeva doprinosi životnom uspjehu pojedinca, što znači da je emocionalna inteligencija djeteta jedan od najvažnijih čimbenika za njegov kasniji uspjeh u životu. [3]

Emocionalnu inteligenciju razvijamo cijeli život. Dijete mora naučiti osjetiti sva čuvstva, i ugodna i neugodna, a kao roditelji i učitelji moramo naučiti razvijati djetetovu emocionalnu inteligenciju, jer upravo mi djetetu dajemo primjer koji će slijediti. U prvom razredu također je presudna kompatibilnost osobnosti i timski rad razrednika i drugog učitelja, jer učenici njihovu interakciju upijaju poput spužvi.

Kao učitelji u osnovnoj školi možemo dati važan doprinos stvaranju poticajnog i sigurnog okruženja za učenje, jer znamo da učenici mogu naučiti mnogo više i

bolje kad se u procesu učenja dobro osjećaju. Jedna od ključnih prednosti poticajnog okruženja za učenje jest i ta što se učenici osjećaju opušteno i dobro čak i kad pogriješe, jer znaju da su greške sastavnica svakog učenja.

2.1. Praktične aktivnosti

Nije dovoljno da kao učitelji o čuvstvima i čuvstvenim stanjima s učenicima samo razgovaramo. Za razvoj emocionalne inteligencije potrebno je svakodnevno vježbanje, strpljenje i upornost. U nastavku predstavljam nekoliko jednostavnih, ali učinkovitih aktivnosti koje su namijenjene učenicima prvih triju razreda osnovne škole, pomoću kojih možemo postići da učenici aktivnim sudjelovanjem s vremenom poboljšaju emocionalnu inteligenciju.

1. Bajka

Djeca kroz bajku razumijevaju međuljudske odnose i vrijednosti te razvijaju empatiju. U svakoj bajci uz pomoć učenika potražimo odgojnu poruku jer tekst bajke djeluje na moralni razvoj djeteta. Dijete se može poistovjetiti s junacima iz bajke, a istovremeno kroz njih doživljava drugačije načine razmišljanja, različita čuvstvena stanja i različite postupke, čime postiže promjene u osobnom razvoju.

Slikovnica „Blago duginih boja“ privući će djecu šarenim i lijepim ilustracijama, ali i sadržajem punim pozitivnih misli. Knjiga naglašava važnost emocionalne pismenosti djece, pozitivne komunikacije i upotrebe pozitivnih afirmacija. [10]

Također preporučujem upotrebu slikovnice „Mislim, jesam!“ svjetski poznate autorice Louise Hay, u kojoj djeca mogu naučiti razlikovati negativno razmišljanje od pozitivnih afirmacija. Slikovnica sadrži jednostavan tekst i zabavne ilustracije koje pokazuju kako promijeniti način razmišljanja. [4]

2. Didaktičke kartice

„Priče s livade“ zbirka je od pet priča koje također sadrže aktivnosti za razvoj pozitivnih obrazaca ponašanja. Ove su aktivnosti opisane u obliku didaktičkih kartica. U pričama se životinjski junaci suočavaju s problemima iz svakodnevnog života. Tako su svakoj priči dodane različite aktivnosti kroz koje učenici uče o važnosti učenja, prepoznavanja čuvstava te pravilnog odnosa prema prirodi, vlasništvu i prijateljima. [2, 5]

3. Afirmacije, afirmacijske kartice

Afirmacije su misli koje prate našu svakodnevicu. Nekih smo afirmacija više ili manje svjesni, dok druge uopće ne prepoznamo. Budući da naše misli vode naš život, vrlo je važno da jačamo one pozitivne.

Jedan od uspješnih načina jačanja emocionalne inteligencije kod djece upotreba je afirmacijskih kartica. Kartice sadrže vježbe koje uključuju pomnost, tehniku disanja, suosjećanje i kreativni poticaj. Afirmacije djetetu pročita učitelj i s djetetom ih ponavlja. Vježbe se mogu izvoditi i pred ogledalom kako bi dijete još lakše s ovim mislima povezalno sebe. Kartice se također mogu uključiti u priču za vizualizaciju ili povezati s igrom. [11]

4. Vježbe disanja

Vježbe disanja smanjuju posljedice stresnih situacija i poboljšavaju koncentraciju, a pravilno disanje važno je i u vođenim tehnikama opuštanja.

„Igra zmije”

Učenik sjedi uspravno. Ruke postavi na trbuh i duboko udahne kroz nos. Neka udisaj traje 4 sekunde, a mi mu možemo pomoći brojanjem i potaknuti ga da promatra kako mu se trbuh širi. Pri izdisaju oponaša zvuk zmije, tj. izgovara glas „sssss”.

„Pucanje balona”

Učenik sjedi uspravno. Kažemo mu da će tijekom vježbe morati probušiti vrlo velik, nevidljivi balon. Da bi to učinio, mora udahnuti kroz nos, a zatim izdahnuti zrak zamišljajući da usnama pravilno napuhuje balon, koji postaje sve veći i veći. [12]

5. Aktivnost „Koliko emocija!”

Za aktivnost koja promiče svijest o čuvstvima potrebna nam je samo fotokopija tablice s popisom aktivnosti i emocija. Cilj je vježbe povezati čuvstva sa svakodnevnim događajima.

Zadatak: u tablici označi koja si čuvstva osjetio ili osjetila pri svakom događaju navedenom u nastavku.

Primjeri događaja: 1. Voziš skateboard i padneš. 2. Sanjaš ružan san i odjednom se probudiš. 3. Učenik iz razreda uzima tvoju olovku jer je svoju izgubio. 4. Uginuo je tvoj kućni ljubimac. 5. Na nastavi lošije rješavaš zadatke. 6. Po tebe u školu dolazi baka. 7. Na dvorištu padneš i ozlijediš se. 8. Kod kuće zaboraviš sendvič pripremljen za izlet i jako si gladan ili gladna. 9. Učiteljica te pohvali pred učenicima iz razreda. 10. Posvađaš se s najboljim prijateljem.

Događaj	Radost	Tuga	Strah	Ljubav	Ljutnja	Sram
1. Voziš se...						
2. Sanjaš...						
3. Učenik iz razreda...						
...						

Tablica 1: Primjer tablice

6. Aktivnost „Cvijet prijateljstva”

Sve što nam je potrebno za ovu aktivnost bojice su i list papira, a cilj je uz pomoć učenika iz razreda upoznati vlastite pozitivne osobine.

Zadatak: postani novinar i upitaj druge učenike koje tvoje osobine ocjenjuju pozitivnima.

Primjer: Ana kaže: „Marko lijepo crta.” Maja kaže: „Marko se voli smijati.” Luka kaže: „Marko često pomaže drugim učenicima u učenju.” Nik kaže: „Marko lijepo pjeva.”

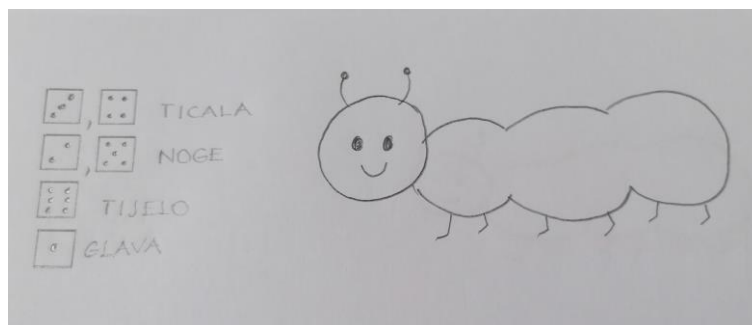
Pomoću izjava prijatelja izradi vlastiti cvijet prijateljstva i prijateljima se zahvali na suradnji i odgovorima. Također razmisli o tome kako se osjećaš kad pomisliš na njihove odgovore. [1]



Slika 1: Cvijet prijateljstva

7. Aktivnost „Vesele gusjenice”

Svaki učenik treba list papira, olovku i list s uputama na kojima su nacrtane točkice ili brojevi potrebni kako bi sudionik mogao nacrtati određeni dio tijela gusjenice. Potrebna nam je i kockica. Ciljevi su aktivnosti naučiti poštivati pravila i dostojanstveno podnijeti pobjedu i poraz. Svako dijete crta samo, a pobjednik je onaj koji prvi nacrtava „veselu gusjenicu” koja ima glavu, tijelo, šest nogu i dva ticala. Kockica određuje koji dio smije nacrtati. Prije početka igre također odredimo koji broj predstavlja određeni dio gusjenice te to napišemo na papir. Primjer: glava – 1, tijelo – 6, noge – 2 ili 5, ticala – 3 ili 4. Ako je učenik upravo bacio kockicu i dobio označeni dio gusjenice, a zatim bacio isti broj, mora kockicu predati drugom učeniku. Ako se kockica okrene na broj 6, može je baciti još jednom.



Slika 2: Vesela gusjenica

8. aktivnost „Lanac uspjeha”

Aktivnost možemo provoditi tijekom čitave godine. Svaki put kad učenik postigne novi uspjeh ili napredak, zapisuje ga na traku u boji i tako stvara kariku koju dodaje svom lancu. Lanci vise na zidu, a učenik se ne natječe s drugim učenicima, već sa samim sobom. Aktivnost možemo i mijenjati, a važno je da učenik zapiše uspjeh na listić i postavi ga na vidljivo mjesto. Umjesto lanaca, možemo napraviti vješalice, ribice s ljuskama, pčele u košnici i slično.

9. Nasmijana lopta

Cilj je igre potaknuti učenike na međusobno pružanje pozitivnih povratnih informacija. Potrebna nam je samo lopta na kojoj nacrtamo nasmijano lice. Igra počinje tako da prije bacanja lopte kažemo na primjer: „*Bacam loptu Ani jer mi je danas posudila bojice.*” Učenica hvata loptu i kaže: „*Hvala. Loptu ću baciti Tomici jer nam često lijepo obriše ploču.*” Tomica baca loptu sljedećem učeniku...

10. Tiha igra loptom

Cilj je igre razvijanje motoričkih vještina, kontroliranje impulzivnosti i dostojanstveno podnošenje poraza. Svaki učenik potraži svoje mjesto u prostoriji. Meka lopta tiho putuje od jednog učenika do drugog. Svi se moraju pridržavati učiteljevih uputa. Tijekom igre ne smiju razgovarati ili stvarati buku, u protivnom su isključeni. Također su isključeni ako prekrše trenutačnu uputu, koju učitelj zamijeni svakih nekoliko minuta. Nekoliko ideja za davanje uputa: prije nego što baciš loptu, mahni drugom učeniku. Lopta mora putovati naizmjenice, od dječaka do djevojčice. Loptu moraš uhvatiti objema rukama. Osmjehni se učeniku koji ti je bacio loptu. Dodaj loptu dalje prije nego nabrojim do tri... [6]

11. Razgovor u krugu

Razgovor u krugu osobito se preporučuje za redovito uključivanje emocionalnog učenja u nastavu, jer svakom učeniku nudi sigurnost, zaštitu i podršku u razvoju. Neka teme razgovora proizlaze iz svakodnevnog života i svakodnevnih izazova koje prate različita čuvstva. Svrha razgovora razvijanje je svijesti i razumijevanja u trenutku kad učenici dobrovoljno iznose svoja iskustva. U krugu uče slušati, a istodobno u sigurnom okruženju mogu uočiti osnovne sličnosti i razlike među ljudima. Takvo razumijevanje doprinosi razvoju poštovanja prema sebi i drugima. [8]

3. Zaključak

Ključ uspjeha u svim područjima života pozitivna je slika o sebi, a ona je samo jedna od komponenti emocionalne inteligencije. Ako učenici razviju samopouzdanje, empatiju i motivaciju, moći će se uspješno nositi i sa zahtjevnijim izazovima. Učitelji moraju obratiti posebnu pozornost na učenike s niskim samopoštovanjem, jer neki kreću u školu s negativnim porukama o sebi. U takvim slučajevima imamo moć učenicima pružiti sigurno i poticajno okruženje za učenje te mnoga pozitivna iskustva koja će im s vremenom pomoći u prevladavanju ukorijenjenih obrazaca negativnog razmišljanja.

Učitelj bi trebao znati pobuditi entuzijazam i motivaciju za učenje, što može postići samo ako mu učenici već vjeruju ili ako to povjerenje stekne. Uspješan učitelj zna kako voditi čuvstva svojih učenika i stvoriti pozitivno okruženje u učionici.

Opisane aktivnosti samo su kamenčić u mozaiku različitih mogućnosti dugotrajnog procesa jačanja emocionalne inteligencije. U razvijanju emocionalne inteligencije učenika posebno je važno da se i učitelj pogleda u ogledalo i iskreno zapita na kojoj su razini njegova samosvijest, samokontrola, motivacija, empatija i vještine snalaženja u međuljudskim odnosima.

4. Literatura

- [1.] Bisquerra Alzina, Rafael i dr. 2010. *Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami*. Tehniška založba Slovenije. Ljubljana.
- [2.] Flerin, Urška; Grdadolnik, Špela. 2019. *Didaktične kartice Pravljičice s travnika*. Rokus Klett. Ljubljana.
- [3.] Goleman, Daniel. 2021. *Čustvena inteligenca*. Mladinska knjiga Založba. Ljubljana.
- [4.] Hay, Louise L.; Tracy, Kristina. 2009. *Mislím, sem!* Karantanija. Ljubljana.
- [5.] Kokalj, Tatjana. 2019. *Pravljičice s travnika*. Rokus Klett. Ljubljana.
- [6.] McGrath, Helen; Francey, Shona. 1996. *Prijazni učenci, prijazni razredi*. DZS. Ljubljana.
- [7.] Panju, Marziyah. 2010. *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Modrijan. Ljubljana.
- [8.] Schilling, Dianne. 2000. *50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence*. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti. Ljubljana.
- [9.] *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 1994. DZS. Ljubljana.
- [10.] Šolc, Ivana. 2018. *Mavrični zaklad*. Založba Mladika. Trst.
- [11.] Vrhovec, Simona. *Afirmacijske kartice za otroke*.
<https://mokini.si/afirmacijske-kartice-za-otroke/> (pristupljeno 2. srpnja 2021.)
- [12.] <https://sl.juscogens.net/4-fun-breathing-exercises-children-8d0e02a>
(pristupljeno 8. srpnja 2021.)