

# **Kształtowanie inteligencji emocjonalnej u dzieci upośledzonych umysłowo**

(Referat opracowany na podst. artykułu I. Wendreńskiej  
„Rewalidacja” 2002, nr 2.)

Narodziny dziecka niepełnosprawnego intelektualnie są dla rodziców traumatycznym przeżyciem.

Często rodzice obawiają się czy ich dzieci mające poważne ograniczenia intelektualne będą w przyszłości funkcjonować zgodnie z przyjętymi normami społecznymi. Pojawia się lęk, że ograniczenia poznawcze uniemożliwiają prawidłowy rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych. Jednakże, jak dowodzą badania, jest możliwe nabywanie nowych umiejętności w tym zakresie przez dzieci upośledzone umysłowo.

Ich opiekunowie, rodzice, nauczyciele i wychowawcy muszą dać im na to szansę.

Warto podjąć ten trud, gdyż badania dowodzą, że inteligencja emocjonalna jest ważniejsza w przyszłym życiu społecznym dziecka niż inteligencja poznawcza mierzona współczynnikiem IQ.

Poza tym inteligencję emocjonalną w przeciwieństwie do poznawczej, można kształtować u dzieci we wszystkich fazach rozwojowych.

Inteligencja emocjonalna to zbiór następujących cech:

- samowiedza,
- samoakceptacja,
- wewnętrzna motywacja do wytrwałości w pokonywaniu własnych ograniczeń,
- umiejętność rozumienia, wyrażania i kontrolowania uczuć,
- asertywność,
- empatia,
- umiejętność dostosowania się do zmian,
- harmonia społeczna – przyjazny stosunek do ludzi i świata,
- okazywanie szacunku i akceptacja innych osób,
- umiejętność porozumiewania się i pracy w zespole,
- podejmowanie decyzji zgodnych z zasadami etycznymi,
- radość życia (wewnętrzny spokój, radzenie sobie ze stresem, optymistyczne patrzeć w przyszłość),
- twórcze myślenie – radzenie sobie w sytuacjach trudnych, rozwiązywanie problemów.

## Podstawy kształtowania inteligencji emocjonalnej.

Dla właściwego rozwoju podstawowych umiejętności emocjonalnych i społecznych składających się na inteligencję emocjonalną dziecka konieczne jest uwzględnienie w procesie wychowania następujących elementów:

- wiedza i zrozumienie,
- równowaga i stabilizacja,
- inspiracja i kształtowanie pozytywnych postaw,
- bezwarunkowa miłość i akceptacja,
- więzi rodzinne i społeczne.

Wiedza na temat emocji pozwala niewątpliwie dziecku rozumieć i oceniać własne i cudze uczucia. Jednakże w przypadku osób upośledzonych umysłowo przekaz owej wiedzy powinien w mniejszym stopniu opierać się na komunikacji werbalnej, a w większym na uczeniu rozumienia postawy, gestów mimiki („mowa ciała”) oraz ekspresji słownej czy tonu głosu. Przez cały czas należy mieć na uwadze ograniczenia dziecka i jego „mocne strony”. Pamiętając zaś o nich trzeba odpowiednio selekcjonować wiedzę i dobierać odpowiednie metody jej przekazu. Nauce powinna też towarzyszyć konsekwencja. Normy i zasady postępowania nie mogą być zmienne bądź obowiązywać tylko dziecko. Powinniśmy znaleźć również inne osoby, które będą stanowiły wzorzec dla dziecka. Należy wyznaczyć jasne zasady i granice, które mają obowiązywać wszystkich członków rodziny (klasy).

Równowagę i stabilizację zapewniamy poprzez proporcjonalne dawkowanie dyscypliny i wolności, pracy (nauki) i rozrywki, kontaktów towarzyskich, rodzinnych i samotności.

Akceptacja i bezwarunkowa miłość zapewniają poczucie bezpieczeństwa. To jednak nie to samo, co nadmierna pobłażliwość. Akceptujemy dziecko, ale jego zachowanie niekoniecznie.

Chwalimy dziecko stosownie do jego osiągnięć to znaczy zachowując umiar, będąc uczciwym w jego ocenie i nie schlebiając mu.

Pomaganie dziecku w budowaniu wysokiej oceny ma sens tylko wtedy jeśli będzie się opierało choćby na najmniejszych, ale rzeczywistych osiągnięciach dziecka i rozwijaniu nowych umiejętności.

Poprzez właściwy sposób krytykowania zapewniamy dziecku równowagę i stabilizację. Jeżeli nie podoba nam się zachowanie dziecka to powiadamy go o tym. Ale poddajemy ocenie czyn, a nie osobę. Krytyce powinien towarzyszyć optymistyczny styl wyjaśniania, polegający na unikaniu uogólnień oraz na wykazywaniu przyczyn niewłaściwego zachowania.

Starania o stworzenie rodzinnej (klasowej) atmosfery przynależności zapewnią poczucie bezpieczeństwa. Wspólne kultywowanie tradycji rodzinnych (szkolnych) wzmacnia poczucie tożsamości i „zakotwiczenia”.

Dbając nadmiernie o zapewnienie dziecku poczucia stabilizacji, niekiedy opiekunowie wykazują lęk przed konfrontowaniem go z nowymi sytuacjami życiowymi, pozbawiają dziecko wyjazdów na wakacje, wspólnej zabawy z dziećmi z podwórka. Obawiają się ujawnienia mniej widocznych w domu słabości dziecka.

Charakterystyczna jest wypowiedź jednej z matek: „Wszystko jest dobrze, jak jesteśmy sami w rodzinie: ja rozumiem córeczkę i ona spełnia wszystkie moje polecenia. Dopiero jak jest z innymi dziećmi, to widać, jak jest nieporadna i zagubiona, dlatego nie posyłam jej na podwórko, tylko razem wychodzimy na spacer”.

W ten sposób pozbawiamy dziecko możliwości obcowania z innymi osobami w nietypowych sytuacjach, możliwości nabywania nowych kompetencji społecznych.

Kształtowanie inteligencji emocjonalnej nie może opierać się tylko na pozytywnych bodźcach. Winniśmy pozwolić dziecku zmierzyć się z problemami (odpowiednio dobierając ich stopień trudności).

Ucząc zaradności życiowej, np. nie dążymy do wyeliminowania strachu z życia dzieci, lecz do wypracowania u nich umiejętności unikania niebezpieczeństw. Nie należy straszyć dzieci, lecz uczyć je, że strach jest nie tylko uczuciem naturalnym towarzyszącym każdemu z nas, lecz także uczuciem, z którym możemy sobie poradzić.

Możemy posłużyć się tutaj np. bajkami i opowiadaniem terapeutycznymi lub odwołać się do doświadczeń dzieci.

Trzeba uważać, aby lęki przeżywane przez dorosłych nie stały się udziałem dzieci.

Przykłady zabaw sprzyjających tworzeniu podstaw dla kształtowania inteligencji emocjonalnej.

Zabawy pomagające budować wiedzę o samym sobie i otaczającym świecie:

1. **„To już wiem i potrafię”** - każde z dzieci odnotowuje w dużym zeszyte tzw. *Pamiętniku* zdobyte w ostatnim czasie kompetencje (wiadomości szkolne, np. nazwy miesięcy, tabliczka mnożenia, sznurowanie buta itp.). Dzieci mają je wypełniać z określoną częstotliwością (np. raz na tydzień) bądź dowolnie. Prezentacji nowych kompetencji można dokonywać także na koniec tygodnia, w czasie zabawy o tym samym tytule. Podczas tej zabawy dzieci oraz dorośli będą mogli pokazać, czego się nauczyli w ciągu minionych siedmiu dni.
2. **„Szkolne muzeum”** – w wydzielonym w szkole miejscu lub w poszczególnych salach zespoły uczniowskie przygotowują okresowe wystawy tematyczne. Zasadą jest niepowtarzalność, tzn. każda klasa przygotowuje ekspozycję dotyczącą innego zagadnienia. Tematyka wystawy nie powinna być zbieżna z zawartością szkolnych gazetek ściennych.

Zabawy pomagające kształtować poczucie równowagi i stabilizacji:

1. **„Tratwa ratunkowa”**- wydzielamy w klasie lub w domu przytulne miejsce, w którym kładziemy materac, małe poduszeczki i dość duży koc. W chwilach trudnych dla grupy (rodziny) bądź jednostki wszyscy siadają na tratwie i wspólnie przeżywają smutek w milczeniu lub rozmawiając o nim. Dodatkową funkcję ochronną dla dzieci odczuwających lęki może też stanowić tu koc (można okryć nim całą grupę lub jednego ucznia, dla którego koledzy będą stanowili wówczas źródło wsparcia). Poduszki mogą pełnić rolę „przytulank”.  
2. **„Tygodnik”** – przygotowujemy z dziećmi planszę z nazwami dni tygodnia, przy każdej z nich zaznaczamy (wpisujemy, rysujemy, bądź wyklejamy odpowiednie symbole) stałe elementy, po czym planujemy i zaznaczamy specyficzne wydarzenia.

Gry i zabawy inspirujące do przyjmowania wzorców pozytywnych postaw:

1. „**Album osiągnięć naszej klasy (rodziny)**”- na kartkach z bloku rysunkowego dzieci rysują i z pomocą dorosłych opisują dokonania poszczególnych członków tej grupy.
2. „**Jeź**”- uczestnicy zabawy siedzą w kole na dywanie. Jedna osoba zajmuje miejsce w środku koła. Pozostałe mówią : „Na dywanie siedzi jeź. Co on robi, to my też”. Wówczas osoba pełniąca rolę jeża pokazuje jakąś czynność, którą wszyscy uczestnicy zabawy naśladowują.
3. „**Zielone i czerwone**”- za każdym razem, gdy dzieci (dorośli) zachowują się niezgodnie z ustalonymi zasadami, np. kłócą się czy nie wypełniają swoich obowiązków, umieszczamy na klasowym, (domowym) sygnalizatorze (rysunek lub model) czerwone koło. To samo robimy z zielonym, jeśli np. pracowały w zgodzie. Pod koniec tygodnia liczymy zebrane przez grupę koła. Jeśli przeważają zielone, wówczas grupa wspólnie ustala nagrodę.  
Aby zabawa była atrakcyjniejsza, dorośli powinni też przyjąć określone zobowiązania i być z nich rozliczani tak jak dzieci.

Zabawy pomagające rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość dziecka:

1. „**Lubię Twoje...**”- każdy uczestnik zabawy w listach do pozostałych stara się im pokazać, że ich akceptuje. Píše lub mówi np. „Lubię Twoje oczy, które są wesołe jak iskierki”, Zwracamy uwagę, aby w zdaniu nie pojawił się łącznik „bo”, gdyż informacja mogłaby wówczas zatracić swój bezinteresowny charakter.
2. Formą akceptacji może być też śpiewanie piosenek kierowanych bezpośrednio do uczestników zabawy.

Zabawy kształtujące i wzmacniające więzi rodzinne i społeczne:

1. „**Drzewo**”- zaprezentowanie zespołu uczniowskiego (rodziny) w formie drzewa. Liście lub owoce tego drzewa są ozdobione zdjęciami lub rysunkami przedstawiającymi poszczególnych członków grupy. Powinny na nich być też krótkie informacje o każdej osobie. Dla rodziny można przygotować drzewo genealogiczne.

2. „**Obrus z życzeniami**”- na arkuszach papieru śniadaniowego dzieci tworzą obrusy z życzeniami dla swoich najbliższych (kolegów). Uczestnicy zabawy umawiają się, że takie obrusy będą znajdowały się codziennie na ich rodzinnych (klasowych) stołach. Życzenia mogą być na nich wyrażane nie tylko w postaci słów, ale także w postaci rysunków.
3. Organizowanie spotkań pozalekcyjnych (uroczystości, wycieczki, ogniska) wspólne wykonywanie prac na konkursy itp.

### **Kształtowanie i wzmacnianie cech składających się na inteligencję emocjonalną.**

Jednym z podstawowych ogniw łańcucha działań zmierzających do kształtowania inteligencji emocjonalnej u dziecka jest – w miarę samodzielne – odkrywanie przezeń osobistego wewnętrznego potencjału, budowanie szacunku do samego siebie i motywacji do działań. Ważny element oddziaływań wychowawczych stanowi tu także: wypracowanie odwagi, pewności siebie, wytrwałości i optymizmu. Dużą uwagę należy też przywiązywać do kształtowania: umiejętności rozumienia, wyrażania i kontrolowania uczuć, umiejętności dostosowywania się do zmian. Nie mniej istotną cechą jest harmonia społeczna rozumiana jako umiejętność współżycia z ludźmi oraz empatia.

Przykłady zabaw kształtujących inteligencję emocjonalną:

Sfera oddziaływania	Nazwa zabawy	Opis
Szacunek dla samego siebie	Plakat „Jestem mistrzem”	Przedstawienie w graficznej formie własnych uzdolnień i posiadanych umiejętności (codziennie czynności i specjalne kompetencje).
	„Wizytówka wspaniałego dziecka,	Na przyciętych wizytówkach wpisujemy imiona dzieci i ich osiągnięcia, talenty, np. „Adaś – specjalista od miłych dowcipów”, „Ewa – mistrzyni obierania ziemniaków” itp.
Odwaga i pewność samego siebie	„Piramida odwagi”	Za każdym razem, kiedy dziecko pokona własną nieśmiałość lub strach, otrzymuje kwadrat Zebrane figury przykleja na karcie, tworząc piramidę. Po miesiącu następuje prezentacja i ocena piramidy.
Kształtowanie wytrwałości i optymizmu	„Kalendarz”	Dziecko samo sobie wyznacza różne zadania na poszczególne dni miesiąca. Odkrywając codzienni jedną kartkę sprawdza, jakie zadanie ma danego dnia zrealizować.
Empatia	„Zwierzątka”	Każde dziecko udaje inne zwierzątko, naśladuje wydawane przezeń odgłosy, opisuje jego przyzwyczajenia, wygląd, warunki życia itp.
	„Słonecznik”	Dzieci za pomocą ruchu przedstawiają wzrost słonecznika (podążanie za słońcem). Po zakończeniu zabawy opowiadają o „odczuciach” tego kwiatu w czasie pięknej pogody, letniego deszczu i burzy.
Rozumienie, wyrażanie i kontrolowanie uczuć	„Balony strachu”	Na nadmuchanych balonach dzieci rysują (piszą), czego się boją. Każda przyczyna strachu jest wypisywana na osobnym balonie. Oczywiście na balonach zapisujemy też imiona dzieci. Gdy wszystkie balony są gotowe, dzieci nazywają przyczyny swoich obaw i zawieszają balony na przygotowanym wcześniej sznurku. Następnie wymyślają wspólnie sposoby radzenia sobie ze strachem i jeśli owe „recepty” przypadną do gustu właścicielom poszczególnych balonów, wówczas biorą oni szpilki i kolejno przekłuwają swoje balony. Podczas przebijania balonów wszyscy uczestnicy zabawy wypowiadają przeciągłe „uuufff”.
	„Różne minki”	Dzieci losują z woreczka kółeczka - „bużki” z różnymi minkami. Nie pokazując pozostałym uczestnikom zabawy swoich kółek, mimiką starają się wyrazić uczucie, jakie odczytują z kółka. Gdy koledzy prawidłowo nazwą owe uczucia, „prezenterzy” pokazują im swoje kółeczka.

<b>Sfera oddziaływania</b>	<b>Nazwa zabawy</b>	<b>Opis</b>
Podejmowanie decyzji zgodnie z zasadami etycznymi	Teatrzyk kukiełkowy lub zabawa „Niedokończone historie”	Zadaniem uczestników zabawy jest podanie własnych propozycji dokończenia przedstawianej historyjki (mogą odegrać role według własnego scenariusza) lub czytanej baśni. W zabawie tej dzieci powinny podejmować decyzje co do dalszego postępowania bohaterów zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami moralnymi.
Radość życia (wewnętrzny spokój, radzenie sobie ze stresem, optymistyczne patrzyenie w przyszłość)	„Przebieranki – rozśmieszanki”	Gdy dzieciom jest źle lub smutno, można im zaproponować zabawę w „przebieranie się”. Zasada: „im dziwniej – tym weselej”.
	Zabawa z elementem głębokiego oddechu „Największy balon”	Uczestnicy zabawy starają się nadmuchać największy w grupie (rodzinie, klasie) balon.
Twórcze myślenie radzenie sobie w sytuacjach trudnych, rozwiązywanie problemów	„Drzewo”	Zadaniem dzieci jest zbudowanie (z kolorowych gazet, rolek po papierowych ręcznikach i papierze toaletowym) konstrukcji przypominającej drzewo.
	„Figury”	Uczestnicy zabawy mają za zadanie wypełnić kontur figury foremnej lub nieforemnej innymi figurami.
Umiejętność dostosowania się do zmian	„Pszczółki i niedźwiedzie”	Reagowanie ruchem na zmiany melodii (można tu wykorzystać np. podkłady muzyczne do piosenek „Stary niedźwiedź , i „Pszczółka Maja”).
	„Wszyscy malujemy dary jesieni”	Dzielimy dzieci na trzy zespoły. Pierwszy ma za zadanie namalować farbami plakatowymi bukiet jesiennych kwiatów. Drugi ma modelować jesiennie drzewo z kolorowych gazet i rolek po papierowych ręcznikach, a trzeci rysuje patere z jesiennymi owocami. Podczas pracy zespoły przysłuchują się trzem piosenkom o tematyce jesienniej. Gdy kończy się pierwsza piosenka, zespoły zamieniają się miejscami. Podobnie po zakończeniu drugiej piosenki. Zasada: za każdym razem zespoły tak zmieniają się miejscami, aby podczas nowej piosenki mogły wykonywać zadanie, którego wcześniej nie realizowały.
Nawiązanie interakcji	„Spotkanie z pacynką”	Odegranie sceny zapoznawania się z nowym kolegą bądź zachowania w miejscu publicznym (sklep, przychodnia, poczta, biblioteka itp.).



<b>Sfera oddziaływania</b>	<b>Nazwa zabawy</b>	<b>Opis</b>
Porozumiewanie się	„Zagadki dla Beatki”	Dzieci samodzielnie wymyślają treść zagadek dotyczących przedmiotów znajdujących się w pomieszczeniu. Pozostali uczestnicy mają podać nazwy opisywanych przedmiotów.
	„Układanie w ciemno”	Jedno z dzieci ma zawiązane oczy i otrzymuje duże puzzle (kilka elementów), które po złożeniu będą przedstawiały jakieś zwierzątko. Pozostałe dzieci mogą mu pomóc w realizacji zadania poprzez podawanie mu instrukcji, dotyczących lokalizacji elementów układanki.
Praca i współpraca w zespole	„Konkurs piosenek”	Naprzemienne śpiewanie przez grupy piosenek na dany temat.
	„Wyścigi stonóg”	Dzieci w zespołach stają jedno na drugim, trzymając kolegów za biodra. Na komendę cała grupa pokonuje tor przeszkód, starając się nie rozdzielić z kolegami.

### Bibliografia:

1. M. Kościelska, Oblicza upośledzenia, PWN, Warszawa 1995.
2. I. Wendreńska, Kształtowanie inteligencji emocjonalnej u dzieci upośledzonych umysłowo, „Rewalidacja” 2002, nr 2.