

Inteligencja emocjonalna w praktyce szkoły podstawowej

AGNIESZKA ANTOWSKA

Pojęcie inteligencji emocjonalnej pojawiło się stosunkowo niedawno¹. Wniósł optymizm do różnych dziedzin ludzkiej działalności, obiecując eliminację zaburzeń emocjonalnych, odnoszenie sukcesów oraz nawiązywanie atrakcyjnych kontaktów interpersonalnych.

Współcześnie najpopularniejszym krzewicielem EQ jest Daniel Goleman². Propagator koncepcji obiecuje, że ludzie z wysokim ilorazem EQ prowadzą szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Nic dziwnego, że w czasach zawirowań związanych z systemem wychowawczym i problemami społecznymi pojęcie inteligencji emocjonalnej zyskało jeszcze na popularności (zwłaszcza w USA). Siedemdziesiąt lat temu David Wechsler zauważył, że na ogólną teorię inteligencji składają się również zdolności emocjonalne i motywacyjne³. Obecność EQ w naszym codziennym życiu docenili też inni psychologowie tacy jak: Peter Salovey i John Mayer (twórcy samego pojęcia) oraz Jan Strelau, nawiązujący do twierdzeń Howarda Gardnera oraz jego siedmiu kategorii tworzących wielorakość inteligencji⁴.

POMIĘDZY EMOCJĄ A INTEKTEM

Poszczególne definicje inteligencji emocjonalnej, powstałe na przestrzeni lat, różnią się między sobą. Niektórzy naukowcy mocno krytykują też popularność EQ, wskazując na terminologiczne nieścisłości (łącznie skrajnie odmiennych obszarów: inteligencji oraz emocji) i niemożność wyodrębnienia jej modelu.

Interesującym komentarzem do omawianego problemu jest fakt, że zaobserwowano ograniczone kompetencje osobiste i społeczne wśród osób oznaczających się wysokim ilorazem IQ oraz że badania nie potwierdziły „emocjonalnej wyższości” kobiet nad mężczyznami. Życie uczuciowe to proces, który podlega różnym zmianom podczas całego naszego życia. To od nas zależy, w jakim stopniu je rozwiniemy.

Pojęcie EQ, które przeniknęło ze sfery naukowej do życia codziennego, zaznacza swą obecność w różnych obszarach działalności człowieka, m. in. w dyscyplinach takich jak: *coaching* czy *human resources*, jako temat debat interdyscypli-

narnych. W tym momencie należy postawić pytanie: czy w dydaktyce szkolnej jest miejsce na kształtowanie EQ?

Przyglądając się działalności instytucji oświatowych, można zauważyć, że ciągle większą wagę przywiązuje się do rozwijania aktywności poznawczej dzieci i młodzieży. To błąd.

Sądzę, że adaptacja poszczególnych kompetencji inteligencji emocjonalnej do rzeczywistości szkolnej pozwoliłaby na wykształcenie ludzi posiadających „wieloraką” wiedzę, tzn. nie tylko przedmiotową, ale przede wszystkim wiedzę o sobie (potrzebach, zdolnościach, emocjach) i środowisku społecznym (normy, zasady uczestnictwa, odczytywanie intencji, komunikatów)⁵. Podobnie wypowiada się Teresa Borowska⁶, gdy zaznacza, że współczesna szkoła, która stała się częścią kultury konsumenckiej, „produkuje” ludzi niedojrzałych emocjonalnie, przyjmujących częściej postawę „biorę” nad „daję” oraz nieradzących sobie z emocjami dysfunkcyjnymi. W walce z uczuciowym analfabetyzmem pożądanym stanem jest wykształcenie w jednostce przewagi emocji kreatywnych nad dysfunkcyjnymi, np. zamiast lęku destrukcyjnego powinna ona przejawiać lęk mobilizujący, zamiast gniewu – emocję wybaczenia, zamiast nienawiści – pojednanie.

Wyedukowanie *homo communicativus* to trudne zadanie. Chodzi o wykształcenie umiejętności nadawania sensu własnym uczuciom (samoświadomości), ponadto mądre przeżywanie (np. tekstu literackiego) i refleksyjne „użytkowanie” emocji w twórczym funkcjonowaniu. Umiejętności te nie są zdolnościami czysto intelektualnymi, które można zmierzyć za pomocą ilorazu inteligencji, nazywane również zdolno-

ściami „miękkimi” (*soft skills*), Daniel Goleman dzieli je pięć podstawowych kompetencji⁷: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia, umiejętności społeczne. Spróbujemy powiązać je niżej z dydaktyką języka polskiego w szkole podstawowej.

EQ A DYDAKTYKA

Pojawiły się już pierwsze propozycje programów edukacji emocjonalnej na poziomie nauczania przedszkolnego i wczesnoszkolnego oraz informatory dla nauczycieli. Ten młody i nierozwinięty jeszcze w pełni obszar działań może mieć duże znaczenie dla przyszłej edukacji, stanowi bowiem jedną z odpowiedzi na problemy współczesnej szkoły. Goleman w *Inteligencji emocjonalnej* także wspomina o dydaktyce, pisząc o *wykształceniu emocjonalnym w przebraniu*⁸. Nie wskazuje na potrzebę organizowania nowych zajęć; jego zdaniem kształcenie emocjonalne polega na łączeniu lekcji o uczuciach i związkach międzyludzkich z przedmiotami już nauczonymi. Lekcje o emocjach można połączyć w naturalny sposób z lekcjami czytania i pisania, higieny, nauk ścisłych, wiedzy o społeczeństwie i innych obowiązkowych przedmiotów. Ponadto zwraca uwagę na problem karania młodych ludzi i ponowne przeanalizowanie sposobów motywacji, gdyż ciągłe uświadamianie uczniom, że niepowodzenia są następstwem ich trwałych wad, może przynieść jedynie kolejne porażki i rezygnację z dalszych działań.

Podjmując jego postulat konieczności edukacji emocjonalnej, w zgodzie z jego podziałem kompetencji, przedstawię poniżej projekty rozwiązań metodycznych, możliwych do zastosowania na lekcjach języka polskiego w szkole podstawowej, w których wykorzystywać będą pomysły Golemana i ćwiczenia zawarte w książce *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka* autorstwa Denise Chapman Weston – konsultantki do pracy z dziećmi specjalnej troski oraz Marka S. Westona – dyplomowanego psychoterapeuty.

Samoświadomość: to wiedza na temat tego, co odczuwamy w danej chwili oraz umiejętność spożytkowania jej dla zarządzania naszym postępowaniem.

• SAMOWIEDZA

W czasie sprawdzania listy obecności warto sprawdzić stan emocjonalny dzieci. Każdy uczeń może ocenić w skali 1-10 swój dzisiejszy nastrój, a następnie wytłumaczyć, dlaczego tak jest, np. „Asia. Dziesięć. Rozpiera mnie dzisiaj energia”⁹.

• DZIENNIK UCZUĆ

Warto zachęcać uczniów do tego, by np. zapisywali swoje uczucia związane z różnymi sferami życia w osobnym zeszytce. Pozwoli im to rozbudzić radość codziennego pisania¹⁰.

• SAFARI UCZUĆ

Nauczyciel wypowiada nazwę emocji, a zadaniem uczniów jest „zapolowanie” na odpowiedni fragment lektury/wiersza, traktujący o tym uczuciu (s. 200).

• TYTUŁOWA STRONA GAZETY

Zaprojektowanie przez ucznia gazetki na swój temat – np. o własnych osiągnięciach, potencjale (s. 127).

• KARTY UCZUĆ

Na każdej z kart powinno zostać umieszczone dane uczucie, zaś na odwrocie rysunek/zdjęcie owej emocji (np. wściekłość, smutek, zadowolenie, szczęście, złość, frustracja, sympatia, duma, spokój, nieśmiałość, zdenerwowanie, lęk, radość, pokora, bezpieczeństwo, zagniewanie, uraza, itp.). Karty mogą być używane w zależności od kontekstów lekcyjnych (s. 195).

Samoregulacja: szeroko pojmowana umiejętność panowania nad emocjami, która przynosi same pozytywne skutki.

• UCZNIOWSKI PROGRAM „MAŁY NAUCZYCIEL”

Wybrany uczeń przygotowuje część zajęć na określony temat. Podczas następnych lekcji pełni funkcję pedagoga. Ponadto można np. zaprosić ucznia starszej klasy, by wytłumaczył/przedstawił dane zagadnienie na forum klasy. Lekcje powinny odbywać się systematycznie wraz z określonymi ramami czasowymi (s. 83-84).

• PAJĘCZA SIĘĆ

W trakcie klasowych dyskusji można wykorzystać np. kłębek wełny lub małą piłkę – trzymający ją w danej chwili uczeń jest zobligowany do wyrażenia np. swojej opinii na określony temat (klasa nie powinna przerywać wywodu). Następnie ów przedmiot powinien zostać przekazany dalej, by wszystkie dzieci w równym stopniu były zaangażowane w przebieg lekcji (s. 173-174).

• TERMINARZ DLA UCZNIÓW NA KAŻDY DZIEŃ

Zadaniem nauczyciela jest prowadzenie np. zeszytu z rozkładem zajęć/tematów/planów na najbliższe lekcje. Może przyjąć również formę ściennego kalendarza. Powinien być zawsze dostępny dla dzieci i pedagoga (s. 53).

• KLASOWA KSIĘGA WIEDZY

W tym zeszycie/dzienniku/kalendarzu uczniowie mogą zapisywać wszystko, czego dotąd nauczyli się na lekcjach (w tym przypadku języka polskiego). Ważne, by notowano w nim wszystkie sytuacje, podczas których następuje proces uczenia się – poprzez przyswajanie faktów, intuicję po działanie, itp. (s. 12).

• ARKUSZE KONTROLNE

Poniższy arkusz można wykorzystać podczas lekcji z pracy klasowej. Przed przystąpieniem do korekt uczniowie wspólnie go wypełniają (s. 349-350).

FORMULARZ POSTĘPOWANIA PRZY ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW/PROBLEMÓW W KLASIE

Krok I. Nazwanie problemu.

Dorośli widzą problem w:

Dzieci widzą problem w:

Wszyscy zgodnie uznajemy, że problemem wymagającym rozwiązania jest:

.....

.....

Krok II. Jakie cechy pomogą nam go rozwiązać?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Krok III. Wyznaczenie celu.

Możemy rozwiązać problem wykorzystując następujące umiejętności

.....

aby stać się jeszcze lepszą klasą!

Podpisano:

Krok IV. HUUURAAAA!!! Jeśli wydajemy teraz takie okrzyki, to znaczy, że osiągnęliśmy sukces. Omówienie tego, czego dokonaliśmy:

1. Czy osiągnęliśmy cel?

2. Czy potrzeba nam więcej praktyki?

3. Czy przydałoby się wypróbować inną receptę na rozwiązywanie problemów?

4. Czego nauczyło to doświadczenie każdego z nas?

Motywacja: sterowanie naszymi zapatrywaniami w określaniu celów i dążeniu do nich, przejmowanie inicjatywy, proces samodoskonalenia się.

• SPECJALISTA

„Tak jak ... jestem ekspertem w ...”. Każdy z uczniów znajduje określoną dziedzinę (emocjonalną, fizyczną, intelektualną), w której czuje się wybitnym ekspertem. Dla porównania może również wykorzystać wizerunek np. ulubionego sportowca, aktora, kogoś z rodziny. Ćwiczenie do wykorzystania w zależności od kontekstów lekcyjnych (s. 37).

• GAZETKA O „ZDUMIEWAJĄCYCH FAKTACH”

Wybrani uczniowie opracowują gazetkę na temat np. związków frazeologicznych, bohaterów szkolnych lektur (tematy *stricto* polonistyczne). Ważne jest uchwycenie aspektu zdumiewającego, wyodrębnienie śmiesznego kontekstu, zebranie zdobytej dotychczas wiedzy i przedstawienie jej w niekonwencjonalnej, inspirującej formie. Gazetka może przyjąć kształt aktualizowanej korkowej tablicy, zamieszczonej w sali lekcyjnej (s. 36).

• WSPANIAŁY PRZYWÓDCA

Nagroda (szczególne odznaczenie lub zwolnienie z odpoczynku przez najbliższe np. 3 dni) dla przywódcy zespołu/przewodniczącego klasy, który w sposób uczciwy i pozytywny wzbudza respekt innych (tzn. motywuje, pobudza, inspiruje) (s. 80).

• ŻYCIOWE DROGOWSKAZY

W zależności od tematu zajęć wybrani uczniowie zapisują na samoprzylepnych karteczkach np. różne prawdy moralne, które poznali w czasie lekcji. Następnie należy naklejać je we widocznych miejscach (tablica, ściana, gazetka). Ich wspólne odczytywanie i komentowanie mogą pełnić rolę szczególnego zakończenia zajęć (s. 248).

Empatia: umiejętność odbierania uczuć innych oraz zdolność do przyjmowania ich punktu widzenia.

• W PRZYSZŁOŚĆ

Swoista zabawa w „opowieści z wnętrza”. Wyimaginowany wywiad, w którym dziennikarz przeprowadzi rozmowę z danym uczniem np. w 2035 roku (jako już dorosłym człowiekiem). Pytania powinny być powiązane np. z refleksją na temat życia, marzeń, codziennych zajęć (s. 143).

• TYLKO POŁOWA

W czasie, gdy uczniowie czytają wiersz lub opowiadanie, nauczyciel przerywa wspólną lekturę (najlepiej „w połowie”) i prosi ich o wymyślenie własnego zakończenia. Zachęca klasę do tworzenia nowych postaci, sytuacji i przegód. Podobnie mogą być potraktowane np. film lub obraz (zastąpiony w danym stopniu) (s. 302).

• GRA SYMULACYJNA NA TEMAT NABORU UCZNIÓW DO AKADEMII PANA KLEKSA

Zadaniem uczniów jest odegranie scenki (w parach), podczas której jeden z nich wciela się w rolę kandydata do Akademii Pana Kleksa, drugi zaś jest rekrutem. Gra powinna być wkomponowana w przebieg lekcji na temat ww. lektury.

• OPIS PRZEŻYĆ WEWNĘTRZNYCH

Zadaniem uczniów jest wcielenie się w stan emocjonalny bohatera przedstawionego w historyjce obrazkowej i opisanie jego nastroju w formie wypracowania.

Ponieważ coraz więcej dzieci nie znajduje w rodzinie pewnego oparcia w trudnych sytuacjach życiowych, szkoła stała się jedynym miejscem, w którym można próbować uzupełnić braki w emocjonalnych i społecznych umiejętnościach dzieci. Nie znaczy to bynajmniej, że szkoła ma zastąpić wszystkie instytucje społeczne, które albo już legły w gruzach, albo chyłą się ku upadkowi. Ponieważ jednak prawie wszystkie dzieci chodzą (przynajmniej na początku) do szkoły, to jest ona miejscem, gdzie można im przekazać podstawowe dla życia w społeczeństwie wiadomości, których w przeciwnym razie nie będą być może już nigdy miały szansy nabyć.

D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1997, s. 429.

• MÓWIĄCE FOTOGRAFIE

Zadaniem uczniów jest odczytanie i zinterpretowanie emocji osób przedstawionych na zdjęciach oraz np. określenie sytuacji, w jakich się znaleźli.

• UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

wachlarz sprawności w panowaniu nad emocjami, kontaktach z otoczeniem, wykorzystywanie indywidualnych predyspozycji np. w pracach zespołowych.

• WEWNĘTRZNA SKRZYNIKA NA LISTY

Uczniowie mogą założyć własną wewnętrzną skrzynkę na listy, która będzie służyć klasowej komunikacji. Jest to propozycja dla dzieci, którym trudno przychodzi wyrażanie swoich myśli w sposób bezpośredni (nadawcy pozostają anonimowi, adresaci niekoniecznie – zależy to od intencji piszącego). Może ona zostać przywieszona na ścianie wraz z zapasem kartek oraz kopert. Taka korespondencyjna wymiana może pomóc w rozwiązywaniu klasowych problemów lub np. stać się sposobem na pogratulowanie odniesionych sukcesów. Wspólne odczytywanie wiadomości może kończyć niektóre zajęcia (s. 169).

• POSZUKIWANIE RÓŻNIC I PODOBIENSTW

W czasie prac zespołowych (ale nie tylko) wybrany uczeń – tzw. sekretarz – zapisuje osobiste umiejętności oraz zdolności każdego członka grupy. Powinien postawić znak X tam, gdzie dwoje ludzi posiada tę samą cechę, oraz 0, jeśli jest to indywidualny walor. Następnie warto przystąpić do rozwiązania jakiegoś problemu (s. 181).

• KONTRAKTY

Własnoręcznie podpisywane przez nauczyciela oraz uczniów swoiste zobowiązania uwzględniające szczególne zachowania (np. wzajemny szacunek). Mogą zostać przywieszane np. na ścianie (s. 257).

• LISTA DOBRYCH MANIER

Uczniowie odgrywają scenki, w których będą przyjmować role np. pracowników, klientów, aby nauczyć się odpowiedniego reagowania w danych sytuacjach oraz zwrotów grzecznościowych. Po zakończeniu określonego etapu szkoły uczniowie również mogą otrzymywać np. dyplomy przypominające im o zdobytym wykształceniu (nie tylko akademickim) (s. 337).

Już Erazm z Rotterdamu zauważył, że odpowiednia edukacja młodzieży jest przyszłością każdego narodu. Współcześnie aksjomat ten powinien zostać rozbudowany do słów Golemana:

Jeśli chcemy pomóc innym opanować jakąś kompetencję emocjonalną, musimy zrozumieć, że wymaga to od obu stron nowego podejścia do sposobu, w jaki uczymy¹¹.

- 1 Termin „inteligencja emocjonalna” został po raz pierwszy użyty w 1990 r. przez psychologów Petera Saloveya z Uniwersytetu Harvarda i Johna Mayera z Uniwersytetu w New Hampshire; podają za: L. E. Shapiro, *Jak wychować dziecko o wysokim EQ? Przewodnik dla rodziców*, przeł. T. Geller, Warszawa 1999, s. 20.
- 2 D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, przeł. A. Jankowski, Poznań 1997.
- 3 I. Przybylska, *Inteligencja emocjonalna a uzdolnienia twórcze i funkcjonowanie szkolne młodzieży*, Katowice 2007, s. 14-15.
- 4 Gardner wyróżnił siedem kategorii (zdolności szkolno-językowe, matematyczno-logiczne, orientacji przestrzennej, zdolności muzyczne, kinestetyczne, inteligencję interpersonalną i intrapersonalną), które uzupełnił w 1998 r. inteligencją naturalną i duchową.
- 5 *Inteligencja emocjonalna a uzdolnienia twórcze...*, s. 43.
- 6 T. Borowska, *Emocje dzieci i młodzieży. Zasoby – rozwijanie*, Katowice 2006, s. 7.
- 7 D. Goleman, *op. cit.*, s. 440-441.
- 8 Tamże, s. 417.
- 9 Koncepcja zadania zaczerpnięta z: *Inteligencja emocjonalna...*, s. 402.
- 10 Koncepcja zadania zaczerpnięta z: D. Ch. Weston, M. S. Weston, *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*, przeł. Z. Czarniecka-Rodzik Warszawa 1998, s. 198, kolejne przykłady z tego wydania.
- 11 *Inteligencja emocjonalna w praktyce...*, s. 336.

AGNIESZKA ANTOWSKA

absolwentka filologii polskiej, uczestniczka studiów podyplomowych z zakresu wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, pracuje w placówce montessoriańskiej.

PRENUMERATA „POLONISTYKI” W 2014 ROKU

Prenumerata roczna (11 wydań) – 203,50 zł | Prenumerata półroczna (6 wydań) – 111 zł

Zamów na www.edupress.pl/formularz-prenumeraty/