

A photograph of three children sitting on the ground in a lush, green outdoor setting. A young boy in a yellow shirt is in the center, looking down at something in his hands. To his left, a boy in a striped shirt is looking towards him. To his right, a girl in a red shirt is also looking towards the boy in yellow. They appear to be in a natural, garden-like environment with sunlight filtering through the leaves.

# Vaš socialno inteligenten otrok

Duševno zdravje in sreča sta odvisna od sposobnosti za ustvarjanje globljih človeških odnosov. Kakovost komunikacije z drugimi ljudmi je zagotovo najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja. Dobra povezanost z drugo osebo namreč pomeni, da smo bolj povezani s sabo in z življenjem. Poleg tega lahko samega sebe spoznamo samo v odnosih z drugimi in tudi razvijamo se lahko samo po zaslugi odnosov z drugimi.

# Razvijanje socialnih spretnosti

Če se želimo dobro razumeti z ljudmi, moramo biti socialno inteligentni – vendar pa socialna inteligenca nima ničesar opraviti z bistrostjo. Veliko zelo bistrih ljudi je socialno precej neinteligentnih, zato težko sodelujejo v tehtnem pogovoru, ne znajo dobro poslušati in ne morejo splesti trajnejših prijateljskih vezi.

Takšni ljudje se lahko sporazumevajo na pust, dolgočasen način, brez vsakršnega humorja, in se za človeka, s katerim se pogovarjajo, prav nič ne zanimajo. Lahko so uspešni, kar zadeva služenje denarja, niso pa sposobni dobro delovati v svojem osebnem življenju. Še več, raziskave v poslovnem svetu kažejo, da najuspešnejši voditelji niso najbolj povzpetniški ali zagrizeni ljudje, ampak tisti, ki se najbolj zavedajo občutkov in potreb drugih.

Gena za socialno inteligenco ni. Da bi vaš otrok postal socialno razvito človeško bitje, potrebuje vašo pomoč, kot bomo videli v tem poglavju.

## Učenje socialnih spretnosti

Nekatere poti do socialne inteligence lahko otrokom odpremo tako, da jih naučimo socialnih spretnosti, številnih poti pa jim ne moremo odpreti. 'Socialni ples' je namreč zelo pretanjen in izjemno zapleten. Otroka lahko naučimo preprostih socialnih spretnosti, kot so, kako vprašati nekoga, ali bi bil tvoj prijatelj, govoriti o svojih občutjih, reči ne in za kakšno stvar jasno prositi. Vendar pa je socialna inteligenca veliko več kot samo to. Otroka ni mogoče naučiti, da ga bo ganila stiska drugega – otroka stiska drugega gane ali pa ne. Otroka ni mogoče naučiti, kako naj bo čustveno topel – ali je čustveno topel ali pa ni. Otroka ni mogoče naučiti naravne radovednosti glede druge osebe in izražanja te radovednosti na način, zaradi katerega bo imela druga oseba občutek, da je cenjena in zanimiva. Otroka ni mogoče naučiti sposobnosti, da bo osebo, ki je v stiski, pomiril

### KORISTNO JE VEDETI

Pri socialni inteligenci je odločilna dovzetnost za čustvena sporočila drugih. Raziskave kažejo, da imajo enajstletniki, ki se dobro odzivajo na občutja drugega otroka, zelo verjetno starše, ki so se dobro odzivali na njihova občutja.<sup>1</sup>

in potolažil. Vse te čudovite višje človeške funkcije so možne samo, če so se človeku v možganih razvile potrebne povezave in lahko nastanejo kompleksne kemične reakcije, poleg tega pa se mora znati tudi primerno telesno odzvati. Ta razvoj je možen samo na podlagi posebnih izkušenj z medčloveškimi stiki – pri tem so otrokovo izhodišče starši. Odrasli, ki se jim starši v otroštvu niso nikoli posebej posvečali in se nanje niso čustveno odzivali, se včasih ustavijo v razvoju in imajo socialno inteligenco majhnega otroka.

## Razvijanje socialne inteligence

Socialna inteligenca zahteva, da povezave med zgornjimi in spodnjimi možgani delujejo lepo usklajeno. Kot mama/oče imate zelo močan vpliv na to, ali se bodo v otrokovih možganih ti pomembni sistemi povezav dobro razvili (glejte str. 21).

Ključna področja socialne inteligence so tri: (1) umetnost komuniciranja, (2) sposobnost za pogajanje, reševanje nesoglasij in za sijajno igranje v moštvo ter (3) sposobnost za sočutje in zanimanje za druge. Dobra vzgoja lahko razvije vsa tri področja.

### ■ Osvojili ste umetnost dobrega komuniciranja z drugimi.

To pomeni, da znate takrat, ko ste z drugim človekom, natančno razumeti njegovo telesno govorico in njegova socialna sporočila. V tem procesu je pomembna množica pretanjenih odzivov, reakcij in odločitev, sprejetih v delčku sekunde, medtem ko 'skenirate' obraz in telo drugega človeka.

### ■ Prepoznati morate njegovo duševno stanje.

■ **Izmeriti morate svoj vpliv** na drugega človeka in temu prilagoditi svoje vedenje. Zaznavate, na primer, ali vas ima drug človek za dolgočasnega, vsiljivega ali nadležnega.

■ **Pozorni morate biti na svoje čustvene odzive** in hkrati na čustvene odzive drugega človeka.

■ **Med pogovorom morate** skrbeti za pravo ravnotežje med govorjenjem in poslušanjem, med zanimanjem za drugega in zaupanjem stvari o sebi.



## Konkretni primer

### Celjenje čustvenih ran

Ko je bila Sara otrok, je mama, ki je bila depresivna, nanjo nenehno vpila. Njen oče ni znal imeti dobrega odnosa z otroki, zato je s Saro preživel zelo malo kakovostnega časa. Hčer je večinoma ogovoril samo, ko jo je hotel 'spametovati'. Nobeden od staršev se ni znal tankočutno odzivati na Sarine občutke, ker se tudi njuni starši niso tankočutno odzivali na njune.

Iz vsega tega se je Sara naučila, da gre pri odnosih samo za moč ter občutke prizadetosti in zavrnjenosti. Kadar je v življenju spoznala kakšne prijetne ljudi, jih je vedno odgnala, ker jih je poskušala nadzorovati. Preprosto ni vedela, kako bi lahko bila z ljudmi na kakšen drug način. Ko je bila odpuščena iz dobre službe, ker je ustrahovala sodelavce, je spoznala, da potrebuje svetovanje. Ko je bila s svetovalko, je lahko žalovala, ker se je kot otrok počutila tako samo. Sarini odnosi z drugimi so čez čas postali bolj prisrčni. Zdaj je srečno poročena in njeni otroci se počutijo varne in ljubljene.

“Dober moštveni igralec ne solira, ampak zna dajati in sprejemati.”

- **Imeti morate primerno telesno govorico;** ne smete na primer stati preblizu drugega človeka ali predaleč stran od njega.
- **Znati morate presoditi,** kdaj je najprimernejši čas za odgovor, izjavo in odziv; odgovoriti ne smete prehitro niti z odgovorom preveč čakati. Ne smete se tudi preveč oddaljiti od teme pogovora.

■ **Sposobni ste se pogajati, reševati nesoglasja in biti dober moštveni igralec.**

To pomeni, da lahko takrat, ko ste z drugim človekom, dajete in sprejemate, ne pa da vztrajate, da morajo biti vse stvari, tako kot želite vi. Druge spretnosti so še:

- **Znate slediti in voditi.**
- **Sposobni ste slišati zamisli drugih** in se strinjati z njimi, pa tudi izražati svoje.
- **Dobro znate obvladovati svoja čustva,** zato odnosov ne kvarite z izbruhi jeze, razdražljivostjo ali anksioznostjo.
- **Jasno, na neagresiven način in brez obtoževanja** znate povedati, kaj vam je všeč, česa ne marate, kaj hočete in česa ne želite.

■ **V primeru spora ali nesoglasja** se znate pogajati in ste pripravljeni razmisliti o drugačnem zornem kotu gledanja na stvari. Zavzimate se za rešitev, namesto da obtožujete. Zaradi vsega tega je zelo prijetno v vaši družbi!

■ **Sočutni ste, zanimate se za druge in znate to tudi pokazati.**

Stiska in trpljenje ljudi vam gresta do živenga – pa ne samo stiska in trpljenje ljudi iz enake kulture, z enako barvo kože, enakim prepričanjem ali enake vere.

■ **Upate si občutiti svojo bolečino in trpljenje,** pa tudi bolečino in trpljenje drugih, namesto da vsa ta občutja zanikate in ste od njih čustveno odrezani.

■ **Sposobni ste zares pomirjati in tolažiti** drugega človeka v stiski, ne pa samo deliti nasvete ali ljudem, ki jim je težko, govoriti, “naj to prerastejo” ali “naj se že zberejo”.

Čeprav imata fanta šele štiri leta, obvladata umetnost medsebojnega komuniciranja. Drug drugega znata dobro poslušati in vesta, kdaj se morata odzvati na drugega. V družbi drug drugega sta sproščena in neprisiljena.



## V Kako to, da ima vzgoja tako močan vpliv na otrokove socialne možgane?

Pomembne izkušnje v odnosih v poznejšem življenju lahko razvijejo sisteme v možganih, ki so odločilni za socialno inteligenco, vendar samo, če jih je vaš otrok, ko odraste, sposoben dopustiti. Težava je v tem, da načini komuniciranja, ki se uveljavijo v otroštvu, pogosto postanejo utrjeni.

Če je otrok v prvotni družini imel večinoma površne čustvene stike, je lahko pozneje v življenju zaprt pred globljimi stiki z ljudmi. Morda preprosto ne ve, kako z drugimi navezati globlje stike. Če je interakcija med starši in otrokom velikokrat potekala v znamenju strahu, sramotjenja ali bolečine, je lahko otrok v odrasli dobi izjemno nezaupljiv in zavrne vse poskuse zблиžanja z morebitnimi prijatelji, ki so mu naklonjeni in se zanimajo zanj. Doživlja jih preprosto kot preveč ogrožajoče. Še več, če je odnose, ki jih je imel v otroštvu, zaznamovala jeza, lahko začne verjeti, da gre pri odnosih samo za moč in nadzor. S tem trdnim prepričanjem potem stopa v vsak odnos.