

TEME ZA RODITELJE

EMOCIJE – POKRETAČI I PRODUKTI NASILJA

Emocije, emocionalna inteligencija, emotikoni...

Koliko često se susrećemo s tim pojmovima i simbolima? Razmišljamo li o njima? Što nam oni predstavljaju, znače ...?

Za emocije kažemo da su prirodne i spontane reakcije na osobu, mjesto ili situaciju koju doživljavamo ili o kojoj razmišljamo. Jednostavno rečeno, emocije su naša unutrašnja stanja koja nas pokreću na određena ponašanja. Emocije postoje da nas zaštite i da se bolje prilagodimo okolini. Ljutnja nam pomaže da se obranimo. Ona je nagon za slobodom i samoodržanjem. Tuga nam pomaže preboljeti gubitak. Strah nas priječi da se ne dovedemo u nepotrebnu opasnost. Izražavanje ovih triju osnovnih osjećaja značajno utječe na našu sreću. Četvrtu emociju, radost, počinjemo iskazivati kada su zadovoljene sve naše potrebe. Emocije, same po sebi, nisu niti dobre niti loše. Možda je najbolja podjela na ugodne i neugodne. Ono što je dobro ili loše su načini na koje se izražava pojedina emocija. A to su naučena ponašanja, koja se, na svu sreću, mogu odučiti ili se mogu naučiti nova.

Krajem prošlog stoljeća znanstvenici su utvrdili da je za uspjeh u svim životnim područjima od velike važnosti razumijevanje vlastitih, ali i emocija i potreba drugih ljudi, kao i mogućnost odgode trenutnog zadovoljstva kako bi se postigli veći i dugotrajniji ciljevi. Te vještine predstavljaju emocionalnu inteligenciju.

Moderne tehnologije sve više usmjeravaju na virtualnu komunikaciju u kojoj šaljemo kratke i sažete poruke koje imaju samo verbalnu komponentu, odnosno ne vidimo i ne čujemo drugu osobu. To znači da ne dobivamo informacije koje se prenose neverbalnim i paraverbalnim putem, ne vidimo stav tijela, geste, mimiku lica, jačinu glasa, ton, brzinu govora..., sve ono na temelju čega možemo prepoznavati emocije, pa i potrebe te osobe. Stoga naše doživljaje i osjećaje često nastojimo prenijeti simbolima koje predočavamo u obliku emotikona. Emotikoni su likovni i grafički prikazi ljudskog lica kojim se izražavaju osjećaji. S te strane izražavanje emocija je često i prisutno u svakodnevnim situacijama, no, s druge strane, postavlja se pitanje mogućnosti dvosmjerne razmjene informacija i dubljeg promišljanja.

Kada ne postoji interakcija „licem u lice“, kao što je to u većini internetskih platformi, smanjuje se osjećaj odgovornosti za izrečeno, može se pojaviti lažan osjećaj sigurnosti i moći koji pridonosi poticanju mržnje, širenju nasilnih i uvredljivih komentara, kreiranju internetskih stranica koje sadrže priče, crteže, slike i šale na račun vršnjaka, slanju tuđih fotografija te traženju ostalih da ih procjenjuju po određenim karakteristikama. Osobito djeca i mladi, koji još nemaju u potpunosti razvijene ili usvojene moralne vrijednosti i empatiju lako prihvataju negativne poticaje za ismijavanje, ruganje, omalovažavanje i isključivanje vršnjaka. Sva ta ponašanja predstavljaju nasilje koje nazivamo električnim. Kod osoba izloženih takvim situacijama kao posljedica se javljaju različite teškoće, od emocionalnih do zdravstvenih. Emocionalne posljedice nasilja mogu biti strah, anksioznost i depresija, smanjuje se samopoštovanje, mogu se pojaviti psihosomatske smetnje (npr. glavobolje, mučnine, bolovi u trbuhu).

Emocionalno zlostavljanje u podlozi je svih oblika zlostavljanja

Nasilje, u svim svojim oblicima, predstavlja sve veći društveni problem. Oblike vršnjačkog nasilja s kojima se susrećemo možemo podijeliti u nekoliko skupina: fizičko, verbalno, emocionalno, seksualno, elektroničko.

Dugo se mislilo da je najveći problem tjelesno nasilje, no novija istraživanja pokazuju da vrlo razorne efekte ima verbalno, odnosno emocionalno zlostavljanje i smatra se da je ono u srži svih oblika zlostavljanja. Uočavaju se trendovi da je sve više učenika koji svojim ponašanjem ometaju rad u razredu, djeca sve ranije pokazuju ponašanje koje otežava rad, mnoga djeca pokazuju manjak bilo kakvog osjećaja brižnosti prema drugima ili osjećaja žaljenja zbog učinjenog, sve je više učenika koje učitelji opisuju kao agresivne i neprijateljski raspoložene mlade osobe.

Postavlja se pitanje razloga i uzroka takvih ponašanja. Iako nema jednoznačnog odgovora, među brojnim faktorima koji utječu na pojavnost emocionalnog nasilja mogu se izdvajati društveni, okolinski i osobni. Kada dijete promatra sportske događaje, političke debate ili medijske sadržaje u kojima se koristi nasilna i gruba retorika i na taj način se postiže učinak, uči da je nasilje vrlo učinkovito. Ako se u svom neposrednom okruženju, prije svega u obitelji, susreće sa ne poštovanjem, omalovažavanjem, ne uvažavanjem osjećaja, bilo da se radi o članovima obitelji ili čak nepoznatim osobama, usvaja takve obrasce kao normalne i ugrađuje ih u svoje ponašanje. Neke osobe imaju teškoće u doživljavanju emocionalnih komponenata u međuljudskim odnosima kao što su empatija, krivnja i kajanje ili imaju problem odgađanja neposrednog zadovoljenja svojih potreba bez obzira na posljedice za sebe ili druge. Imamo priliku vidjeti djecu i mlađe koji su nezadovoljni i frustrirani ili razdražljivi i impulzivni, teško podnose neuspjehu i ne mogu prihvati odgovornost, a upravo oni su najčešće inicijatori i izvršitelji nasilja. Njihovo emocionalno nezadovoljstvo i nerazumijevanje može biti pokretač i poticaj za nasilje.

Svaki roditelj želi da njegovo dijete izraste u zdravu, sretnu i uspješnu osobu. Mnogi se pitaju kako to ostvariti obzirom na sve okolnosti u kojima živimo. Svjesni smo činjenice da su neke stvari izvan dosega naše moći. Ono što je u svakom slučaju uloga i dužnost roditelja je pružiti djetetu ljubav, sigurnost, jasna pravila i vođenje u usvajaju temeljnih vrijednosti. Odrasli koji brinu o djeci i odgajaju ih, prije svega roditelji i učitelji, stalno trebaju imati na umu da su oni modeli po kojima djeca uče, što znači da svojim ponašanjem, komunikacijom, odnosom prema drugima i stavovima promoviraju vrijednosti koje žele razviti kod djece.

Kako bismo kao roditelji razvijali emocionalnu inteligenciju kod djece i djelovali na smanjivanje emocionalnog nasilja razmislimo:

Izražavamo li emocije i na koji način?

Pokazujemo li empatiju?

Stvaramo li uvjete da dijete nauči odgoditi trenutno zadovoljstvo i uloži napor za ostvarivanje cilja?

Kako usmjeravamo dijete u situacijama neuspjeha i razvijamo odgovornost?

O čemu, koliko i kako u obitelji razgovaramo?

„Krenite odakle se nalazite. Koristite ono što imate. Učinite što možete.“

Arthur Ashe

Renata Glavica, dipl. psihologinja