**Co to jest inteligencja emocjonalna?**

Definicja znanego psychologa i publicysty naukowego Daniela Golemana podaje, że inteligencja emocjonalna to zbiór umiejętności, zachowań, wiedzy, które pozwalają człowiekowi rozpoznać stany emocjonalne własne oraz innych osób oraz nimi zarządzać.

Inteligencja emocjonalna może być wykorzystana w pracy, rodzinie, w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi czy w rozwoju osobistym.

O wysokiej inteligencji emocjonalnej świadczą pewne cechy. Posiada je człowiek, który umie kierować swoimi emocjami w dojrzały sposób. Osoba taka:

1. kieruje się jednocześnie rozumem i sercem - czyli podejmując jakąś decyzję kieruje się sercem ale też logicznymi argumentami.

2. jest świadoma własnych emocji - tych przyjemnych jak i nieprzyjemnych, potrafi zajrzeć w głąb siebie i dojrzeć , co czuje w danej chwili.

3. jest asertywna - postępuje w zgodzie ze sobą i nie pozwala, aby inni nią manipulowali, potrafi odmówić w sposób delikatny ale zdecydowany, bez agresji.

4. nie boi się zmian - potrafi reagować w sposób elastyczny na różne okoliczności, podejmuje ryzyko, kierując się intuicją.

5. łagodzi konflikty - potrafi wpływać uspokajająco na innych tak, by każda strona konfliktu czuła się usatysfakcjonowana.

6. jest empatyczna - rozumie uczucia innych, umie słuchać i wzbudzać zaufanie.

7. panuje nad sobą - czyli dobrze radzi sobie ze stresem, nie ulegając emocjom, napięcie rozładowuje np.: uprawiając sport.

8. kieruje się wewnętrzną motywacją - to znaczy, że chęć do działania znajduje w sobie i nie potrzebuje zachęty innych.

9. łatwo nawiązuje kontakty z innymi ludźmi - posiada dar nawiązywania nowych relacji. Pomaga im w tym empatia, szczery uśmiech i pozytywne myślenie.

10. potrafi przyjąć krytykę - jako osoba znająca swoją wartość umie przyznać się do błędów i wyciągnąć wnioski dla siebie.

Inteligencja emocjonalna nie jest czymś wrodzonym więc należy ćwiczyć ją przez całe życie. W jaki sposób to robić ? Często pytać samego siebie, co czuje w danym momencie. Pomóc w tym może prowadzenie dzienniczka emocji. Zapisujemy w nim uczucia z danego dnia i wskazujemy sytuacje, które je wywołały.

W rozwijaniu tej inteligencji pomaga też praca z własnym ciałem. Nauczy nas on odczytywać swoje emocje na podstawie sygnałów, które przekazuje nam ciało np.: gdy pojawia się uczucie strachu, drżą nam ręce lub całe ciało, mamy suchość w ustach.

Aby odpowiednio nazwać swoje emocje trzeba stale poszerzać wiedzę. Możemy to zrobić korzystając ze słowników, poradników psychologicznych, książek np.: "inteligencja emocjonalna" D. Golemana.

Rozwijając inteligencję emocjonalną możemy zyskać wiele korzyści. Jedną z nich jest obniżenie swojego poziomu stresu czyli wówczas po prostu dbamy o swoje zdrowie.

Następna korzyść jest taka, że poprawimy swoje relacje z ludźmi. Inna to taka, że nie stwarzamy konfliktów tylko je łagodzimy. Kolejna korzyść to stawanie się optymistą.

Sam także możesz sprawdzić, czy zaliczasz się do ludzi o wysokim ilorazie inteligencji emocjonalnej. Przeczytaj poniższe punkty i spróbuj na nie odpowiedzieć.

- Czy znasz słownictwo do opisania emocji?

Ilu użyjesz przymiotników, by opisać swoje emocje w stresowej sytuacji? Jeśli kilka to kształtujesz swoją inteligencje emocjonalną i umiesz uniknąć złych decyzji, które wynikają z negatywnych emocji.

- Czy interesujesz się ludźmi z otoczeni?

Jeśli tak, i w sposób szczery im pomagasz to wzrasta twój poziom empatii, a to rozwija inteligencję emocjonalną.

- Czy doceniasz to , co masz?

Chodzi tu o zdrowie, rodzinę, umiejętności. Jeśli potrafisz się tym cieszyć, opisać emocje, - rozwijasz inteligencję emocjonalną.

- Czy umiesz dokonać samooceny?

Jeśli umiesz wykorzystać swoje mocne strony i zamienić je w sukces, to wzmacniasz poczucie własnej wartości i rozwijasz inteligencję emocjonalna.

- Czy akceptujesz zmiany?

Ludzie, którzy potrafią akceptować zmiany, oswajać swoje emocje, walczyć z własnymi obawami, posiadają wysoko rozwiniętą inteligencję emocjonalną,

- Czy szybko się obrażasz?

Dystans do siebie i pewność obronią cię przed złośliwością innych- to wysoko rozwinięta inteligencja emocjonalna.

- Czy roztrząsasz swoje błędy?

Jeśli tak to dobrze, bo błędy i porażki pomagają nam dostrzec momenty szczęśliwe w naszym życiu.

- Czy umiesz powiedzieć "nie"?

Rób to zawsze, kiedy czujesz, że postępujesz wbrew sobie. Panując nad swoimi uczuciami, panujesz nad życiem.

- Jak reagujesz na toksycznych ludzi?

Oni wysysają z ciebie energię, a twoje panowanie nad emocjami ich osłabia.

- Czy jesteś "online"?

Wyłącz telefon, komputer i inne nowoczesne urządzenia. Wtedy popatrz w oczy i emocje prawdziwych ludzi.

A teraz wykonaj test.

Zanim to zrobisz, pamiętaj proszę, że inteligencja to nie tylko wysoki jej iloraz, ale porozumienie z innymi ludźmi, życie w harmonii i równowadze, wolność, szczęście i osobiste spełnienie.

[Inteligencja emocjonalna (+test) (katarzynapluska.pl)](https://www.katarzynapluska.pl/inteligencja-emocjonalna-test/)

Warto dowiedzieć się również, jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci.

Dzieci w naturalny sposób reagują na emocje. Dlatego to rodzice muszą uczyć dzieci rozpoznawać i zarządzać tymi emocjami. Dziecko swoją wiedzę na ten temat opiera na tym, co pokazują mu rodzice, ważny jest więc ton głosu, mimika, gesty. Aby wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej u dzieci należy:

* nazywać emocje – uczyć dziecko mówić, co czuje w dobrych i złych chwilach. Pomocna będzie książeczka „Słodki domek” z serii „ A to ciekawe”.
* rozwijać empatię – poprzez troskę o innych ( ludzi, zwierzęta, rośliny). Rozmawiać o niepełnosprawności, o cechach i wyglądzie innych. Pokazać, że mimo to, wszystkich należy traktować dobrze.
* uczyć zdrowego poczucia własnej wartości, pomogą w tym książeczki z serii „Akceptuję, co czuję”, „Pewność siebie” , gdzie znajdziemy różne ćwiczenia i quizy dotyczące wiary w siebie.
* wyrażać i zrozumieć emocje – np.: by poradzić sobie ze złością dziecko może drzeć gazety, liczyć do 10 . Wiele innych sposobów w książce „Moje emocje” z serii „Akceptuję, co czuję”.
* dużo rozmawiać – jak się czujesz?, jak minął ci dzień itp.

Poniżej przedstawię propozycje zabaw i zajęć z dzieckiem w domu.

1. „Bużki” – narysujcie wspólnie kilka buziek lalki czy misia z różnymi minkami. Wylosuj jedną i poproś, aby dziecko o niej opowiedziało. Możecie później pokazać te miny w lusterku i rozmawiać, co mogło stać się misiowi, że ma smutną minę i jak mu pomóc.
2. „Twarze” – dzieci biorą duże kartki papieru i kredki. Rysują kontury twarzy, następnie oczy, usta, nos. Wg wskazówek rodzica rysują: -pierwsza buzia jest radosna. -druga jest smutna, -trzecia jest zdziwiona, -czwarta jest wystraszona, -piąta jest zła. Po skończeniu rysunki oglądają rodzice i wspólnie je analizują.
3. „Ruchome obrazy” – dzieci wycinają z gazet różne zdjęcia. Układają je na kartce i wypowiadają się n/t: o czym myśli osoba na zdjęciu, jaką ma minę ?, dlaczego?, jak podzielić te zdjęcia? ( dzieci dzielą na twarze radosne, śmieszne, zasmucone itp.).Wypowiadają się n/t swoich wyborów.
4. „Jak się zachowasz” – rodzic siada obok dziecka i zadaje mu pytania: Co najchętniej robisz, gdy:-jesteś zły, -jesteś smutny, -bardzo się boisz, -ktoś cię przezywa, -tęsknisz, gniewasz się na kogoś.
5. „Lusterko” – dziecko stoi naprzeciwko rodzica – lusterka. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje , a rodzic je powtarza. Potem zmiana ról.
6. „Czary-mary” – dziecko rysuje sytuację, której się boi np.: ducha. Rodzic jest czarodziejem, który zmienia rysunek, tak, by zmniejszyć strach dziecka np.: rysuje klatkę dla ducha.
7. „Rodzinny album” – dziecko i rodzic oglądają rodzinne zdjęcia i skupiają się na emocjach osób ze zdjęć .Rodzic przypomina sobie chwile ze swojego dzieciństwa i opowiada o swoich przeżyciach.
8. „Księga rekordów” – rodzic zakłada dziecku jego księgę rekordów i zapisuje tam wszystkie sukcesy dziecka np.: że szybko się ubrał, ładnie posprzątał zabawki, zawiązał buty itp. Ważne, by nauczyło się podejmować wyzwania dla własnej satysfakcji a nie dla rodzica.
9. „Podaj trzy rzeczy” – dziecko odpowiada na pytania rodzica: - podaj trzy rzeczy, które lubisz robić…., - podaj trzy rzeczy, które cię denerwują…..itp.
10. „Mur” – dziecko buduje mur z dużych klocków, który w dowolny sposób burzy, by rozładować swoją złość.
11. „Kącik emocji” – dziecko urządza taki kącik wg własnego pomysłu .Zbiera w nim przedmioty, które ułatwią mu panowanie nad emocjami np.: poduszki, przytulanki, kredki i papier, gazety, płyty z muzyką. Wspólnie z rodzicami ustala zasady korzystania z kącika.
12. „Niespodzianka” – rodzic i dziecko wspólnie przygotowują niespodziankę dla chorego kolegi, babci itp.
13. Wykorzystać bajki terapeutyczne lub z morałem.

[EduSpecjalni: Rozwijanie inteligencji emocjonalnej u najmłodszych](https://eduspecjalni.blogspot.com/2021/02/rozwijanie-inteligencji-emocjonalnych-u.html)

[Jak rozwijać inteligencję emocjonalną dziecka? 10 sposobów | Mamotoja.pl](https://mamotoja.pl/sposoby-na-rozwijanie-inteligencji-emocjonalnej-przedszkolaka,dorota-zawadzka-radzi-rodzicom-artykul,23501,r1p1.html)

Bawiąc się z dzieckiem wykorzystajcie różne możliwości, które pomogą mu poznać jego emocje, zrozumieć potrzeby innych ludzi, radzić sobie w różnych sytuacjach, by później mogło stać się szczęśliwym człowiekiem.

Bibliografia:

D. Goleman " inteligencja emocjonalna" , 1995.

Fragmenty artykułu z Fokus "Inteligencja emocjonalna : czym jest i jak ją budować"?

Artykuł K. Płuska " Miękko o kompetencjach".

Test inteligencja emocjonalna K. Płuska.

Propozycje zabaw E. Skwarka „Wychowanie w Przedszkolu”.

Zebrała i opracowała : Ewa Małyszka

Nauczyciel Przedszkola nr 150 „Przystanek Uśmiech”