

Emocionálna inteligencia

Spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička
CPPP a P Humenné



Súčasná generácia detí má mnoho citových problémov ako osamelosť, depresie, rebélia, závislosti a pod. Citovú výchovu ponechávame náhode, čo má katastrofálne následky. Samozrejme, že dieťa najprv preberá vzor správania z rodiny, potom však prechádza do školy, kde je v kolektíve, v ktorom zažíva rôzne pocity a emócie, ktoré viac či menej úspešne zvláda. **Školy by tiež mali pomôcť pri výchove „celého“ človeka**, aby dochádzalo k prepojeniu mysle a srdca. V škole sa kladie dôraz na odovzdávanie vedomostí a na určitú „poslušnosť“. Skutočnosť, že „poslušní ľudia“, vykazujú v škole úspechy merané známkami. Nevypovedá to však nič o tom, ako budú tieto deti neskôr reagovať na životné zmeny a výzvy. Dôraz na rozvíjanie inteligencie prostredníctvom memorovania a rôznych testov nepripravuje deti na príležitosti, pred ktoré ich v dospelosti postaví skutočný a v podstate nevyspytateľný či nepredvídateľný život. Existuje veľa ľudí, dokonca aj s nadpriemerne vysokým IQ, ktorí si v súkromnom živote a vo vzťahoch nevedú najlepšie. Oveľa lepšie sa darí ľuďom s vysoko rozvinutou emocionálnou inteligenciou. **Ľudia s rozvinutou EQ dosiahnu väčšie naplnenie, spokojnosť, dokážu prekonať svoje zlozvyky, ktoré ich obmedzujú v ich raste a vzťahoch. Ľudia s rozvinutou EQ sa vyznajú vo svojich pocitoch, zvládajú vlastné emócie, dokážu rozlišovať pocity či emócie ľudí okolo seba a zároveň dokážu druhým pomáhať emócie zvládať.** Tí, ktorí nedokážu rozvíjať sebaovládanie, neustále prežívajú vnútorné boje, ktoré im narušujú schopnosť sústrediť sa a jasne premýšľať. Citové a medziľudské vzťahy sú pre každodenný život veľmi dôležité.

Čím je charakteristická emocionálna inteligencia?

Znalosť vlastných pocitov a porozumenie svojim emóciám: Ľudia, ktorí rozumejú svojim pocitom, sa lepšie rozhodujú a majú bohatú slovnú zásobu o pocitoch a emóciách. Vďaka tomu dokážu presnejšie vyjadriť, čo cítia a čo si myslia. Sú sami sebou.

Zvládanie emócií: Zvládanie emócií úzko súvisí s vyjadrovaním svojich pocitov v rozhovore, s aktívnym počúvaním druhej strany, ktorej dávame možnosť vyjadriť jej pocity a s nevzťahovačnosťou. Inak sa nevyjadrené pocity hromadia, takisto negatívne myšlienky, čo spôsobuje predráždenosť, ktorá je základom nezvládnutia emócií. Ľudia, ktorí túto schopnosť nezvládajú, trpia úzkosťami. Ľudia, ktorí túto schopnosť majú, sa zotavujú rýchlejšie zo sklamaní, a dokážu ľahšie odpúšťať. Je dávno dokázané, že hormóny, ktoré sa vylučujú pri emóciách do krvi, potláčajú imunitný systém, a preto zvládanie emócií ovplyvňuje aj zdravotný stav.

Schopnosť motivovať sám seba: Takýto človek pozná svoje schopnosti, rozvíja a zdieľa ich s ostatnými. Má kvality, ktorými sú nadšenie, schopnosť nevzdávať sa pri prekážkach a ich cieľavedomé, vôľové a trpezlivé prekonávanie. Svoje chyby neberie tragicky, slúžia mu na poučenie.

Vnímavosť k pocitom a emóciám druhých a pomoc pri ovládaní emócií: Ide o zvedavosť voči tomu, ako sa druhí ľudia cítia. Keďže rozumejú svojim pocitom, dokážu vnímať, čo cítia druhí, nevzťahujú emócie druhých na svoju osobnosť, reagujú empaticky. U všetkých harmonických vzťahov pramení súcit, rešpekt či láska z emočného zladenia sa s emóciami druhých ľudí.

Umenie medziľudských vzťahov: Ide o umenie vcítiť sa do pocitov, emócií, potrieb iných ľudí. Ľudia s vysokou EQ dovoľia druhým byť samými sebou tým, že uznávajú ich pocity a názory. Nenastavujú sa do sebaobranného módu, na základe ktorého útočia, či sa vyhýbajú konfrontácii. Je ťažké ich vytočiť. Vedia, že názory druhých sú odrazom ich prežívania a minulých skúseností, s ktorými oni nemajú nič spoločné, a preto vytvárajú bezpečie vo

vzťahoch prostredníctvom aktívneho počúvania bez posudzovania. Vďaka aktívnemu počúvaniu bez posudzovania a odsudzovania sa môžu ľudia pri ľuďoch s vysokou EQ uvoľniť a konať aj robiť rozhodnutia na základe pocitov uvoľnenia. Preto ich konanie bude už pokojnejšie a obsahuje aj porozumenie voči tomu, čo ich najprv hnevalo a zneisťovalo. Ľudia s vysokou EQ dokážu povedať NIE ponúknutým záväzkom, čo im dáva priestor pre osobnú pohodu a pre vlastné zmysluplné záväzky, vďaka ktorým dosahujú svoje osobité ciele a sny.

Sebauvedomovanie a sebaopoznanie: Je to neustále, bdelé, neposudzujúce a neutrálne uvedomovanie si pocitov a otvorenosť k nim. Človek, ktorý si vníma svoje pocity pri ostatných ľuďoch, vie, že viac ako ocenenia zvonku potrebuje ocenenie vnútorné, ktoré vzniká tým, že otvorene zdieľa svoje pocity, potreby, názory a schopnosti. Tak riadi prípadne pocity, ktoré vznikajú pri porovnávaní sa s druhými. Schopnosť byť samým sebou je jeho osobným víťazstvom, preto dokáže fandiť aj ostatným ľuďom, ktorí zdieľajú svoju osobnosť, sú sami sebou.

Ako je vidieť popri rozvíjaní emočnej inteligencie narastá aj sebaúcta človeka. **Emočná inteligencia a vysoká sebaúcta vytvára človeka otvoreného, čestného, pevného a nezmanipulovateľného.**

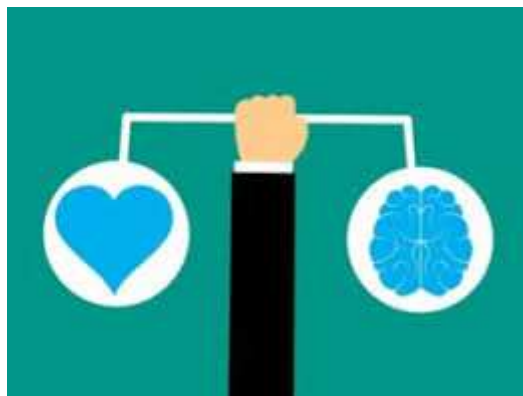
Deti napodobňujú to, čo vidia okolo seba a vďaka nášmu príkladu už rozvíjajú svoj repertoár empatických a asertívnych reakcií. Moderná pedagogika by si mala viac všímať túto stránku malých osobností. Nemala považovať emočné prejavy žiakov a nedorozumenia medzi nimi za problémy. Sú tu prirodzené problémy umožňujúce ich osobný rast. Práve pri riešeníach nedorozumení sa totiž deti môžu učiť schopnostiam, ktoré rozvíjajú aj ich EQ.

V nedorozumeniach u detí sa dejú tri dôležité veci:

1. Dieťa zaplavia pocity, pod ktorými emocionálne koná a ktoré potrebuje uvoľniť na základe nejakej reakcie- plačom, úderom, zlostnou poznámkou, schválnosťami...atď. Telo je uspôsobené tak, že sa potrebuje zbavovať napätia a deti potrebujú našu pomoc pri uvoľňovaní emocionálneho napätia, samy to robia s detskou agresiou -najmä tie impulzívne.

2. Dieťa si vysvetľuje situáciu na základe svojich pocitov, je ešte zamerané na seba, preto vníma situáciu jednostranne.

3. Dieťa z hľadiska svojho nízkeho veku nevie vnímať a konať z nadhľadu a preto sa najmä bráni a nespája s ostatnými cez komunikáciu, bojuje ešte za seba.



V týchto troch problémoch, ktorými deťom pomáhame prejsť, sa môžu naučiť:

1. Ovládnuť emócie prostredníctvom vyjadrenia pocitov. Keď pomenúva dospelý pocity detí, ktoré sa zúčastnili nedorozumenia, učí ich vlastným príkladom empatickému konaniu – vnímaniu pocitov. Deti sú zaujaté výkladom, pri ktorom sa učia pomenúvať aj čítať pocity druhého dieťaťa. Zároveň sa učia aktívnemu počúvaniu, pretože keď sa pomenúvajú pocity, všetci sú zameraní na vnímanie druhého a nerozvíjajú odsudzovanie, učia sa nestrannosti.

2. Ak aj dieťa vníma situáciu jednostranne, cez pomenovanie pocitov druhého dieťaťa ho učíme venovať pozornosť ostatným. Učíme ho riešiť konflikt cez vyjadrenie svojich pocitov, potrieb a názorov v ja-výroku. Cez ja- výroky sa učí byť samo sebou, neútočí, informuje a približuje sa k ostatným, a preto zameranosť na seba premieňa svojou otvorenosťou na ústretovosť voči druhým.

3. Aby dieťa získalo nadhľad, pomáhame mu prostredníctvom sebaopoznávania vysvetliť, prečo nefungujú neefektívne spôsoby komunikácie ako napríklad obviňovanie a prečo budú fungovať iné spôsoby komunikácie vo forme ja-výrokov a postoje ako napríklad otvorenosť vo forme priznania chyby, hľadanie dohôd a kompromisov. Články, ktoré sa venujú vloženiu sebaopoznávania do vysvetľovania konania:

Dôležitým predpokladom pre rozvoj charakteru je sebaovládanie. Rovnako empatia otvára cestu k skutočnému vnímaniu a aktívnemu počúvaniu, len tak sme schopní vidieť situáciu aj z pohľadu druhého človeka. Empatia vedie k láske, starostlivosti, k altruizmu a súcitu. Chápanie vecí z pohľadu druhého človeka rozbíja stereotypné predsudky a pestuje toleranciu a schopnosť akceptovať rozdiely. Týchto povahových vlastností je v našej spoločnosti treba viac než kedykoľvek predtým. Len tak môžu ľudia spoločne žiť vo vzájomnej úcte. **Vložiť rozvíjanie týchto schopností do škôl považujem za veľmi dôležité. „Nežiaduce“ prejavy správania u detí sa tak môžu stať odrazovým mostíkom k rozvíjaniu sebaopoznávania,**

empatie, asertivity a aktívneho počúvania bez odsudzovania. Môžeme deťom tieto informácie spomenúť aj pomimo nedorozumení, najviac sa však deti naučia pochopiť tieto pojmy priamo v praktickom využití a to pri nedorozumeniach. Keďže tieto schopnosti rozvíjajú emočnú inteligenciu a sebaúctu, znamenajú pre budúcnosť deti obrovský vklad.



Všeobecný inteligentný faktor, ktorému hovoríme **IQ**, sa považuje za veľmi stabilný po dosiahnutí šiesteho roku života dieťaťa.

Emocionálna inteligencia (označovaná ako **EQ**), bola po prvýkrát definovaná ako „súčasť sociálnej inteligencie, ktorá zahŕňa *schopnosť sledovať vlastné aj cudzie pocity a emócie, rozlišovať ich a využívať tieto informácie vo svojom myslení a konaní.*“

Jedným zo základných rozdielov **IQ** a **EQ** je ten, že **EQ** nemožno chápať ako merateľnú veličinu. Nemôžeme ľahko a exaktne merať väčšinu osobnostných a sociálnych čŕt, ako je láskavosť, sebavedomie alebo úcta k druhým, ale môžeme ich v deťoch rozpoznať a uznať, že sú dôležité.

Emocionálna inteligencia je schopnosť poznať a ovládať vlastné emócie aj emócie ostatných ľudí. Od tejto schopnosti závisí, do akej miery sa jedinec presadí so svojimi schopnosťami a zručnosťami v určitom sociálnom prostredí. Zahŕňa také kvality ako je chápanie vlastných citov, schopnosť vcítiť sa do iných ľudí a riadiť city tak, aby sa zlepšila kvalita života. Na rozdiel od IQ teda môžeme o EQ povedať, že je jedným zo základov úspešnosti a spokojnosti človeka v jeho živote.

Okrem schopností, ktoré sú určené IQ (rozmyšľať, skúšať, rozhodovať sa na základe logiky...), potrebujeme pre bežné i špecifické fungovanie osobnosti aj tie, ktoré spadajú pod emocionálnu inteligenciu (v zásade bleskové, a preto aj nepresné rozhodnutia, ktoré sa nám však zdajú absolútne správne).

Štruktúra kvalít EQ

Štruktúra kvalít emocionálnej inteligencie zahŕňa kompetencie vzťahujúce sa

k vlastnej osobe a kompetencie v oblasti medziľudských vzťahov. Poznanie týchto kompetencií, potrebných ku kvalitnému fungovaniu osobnosti, môže človeku ktorý ich spoznáva, ale i rodičovi, či pedagógovi pomôcť na ceste k sebazdokonaľovaniu, ktorého cieľom je spokojný a prospešný človek.

Kompetencie vzťahujúce sa k vlastnej osobe.

1. Sebauvedenie alebo schopnosť orientovať sa vo vlastných duševných pochodoch a stavoch, istota preferencií, znalosť vlastných možností, schopnosť využiť intuíciu. Patrí sem:

a) *Emocionálne sebauvedenie*: cit pre vlastné emócie, objektívne hodnotenie ich následku.

b) *Reálne sebahodnotenie*: uvedomenie si vlastných plusov a mínusov, znalosť svojich hraníc.

c) *Sebadôvera*: vedomie vlastnej ceny, možností a schopností.

2. Sebaovládanie alebo schopnosť zvládať okamžité impulzy a emócie;

a) *Spolahlivosť*: schopnosť dodržiavania základných pravidiel slušnosti a zmysel pre fair play.

b) *Svedomitosť*: schopnosť niesť zodpovednosť za vlastné správanie a za pracovný výkon.

c) *Prispôsobivosť*: schopnosť flexibilne sa prispôsobovať zmenám.

d) *Schopnosť inovácie*: prijímať nové nápady, prípadne sám s novými nápadmi, postupmi, prístupmi, informáciami prichádzať.

3. Motivácia k vyšším cieľom alebo emocionálna tendencia priamo vedúca k vzostupe alebo prinajmenšom uľahčujúca;

a) *Ctižiadostivosť*: snaha o zlepšenie vlastnej práce.

b) *Lojalita*: stotožniť sa so zámermi a cieľmi skupiny či organizácie.

c) *Iniciatíva*: schopnosť pohotovo sa chopiť príležitostí.

d) *Optimizmus*: vytrvalosť na ceste k cieľu, ochota prekonávať prekážky, schopnosť odložiť uspokojenie na neskoršiu dobu.

Kompetencie v oblasti medziľudských vzťahoch.

1. Empatia alebo uvedomenie si pocitov, potrieb a záujmov ostatných ľudí;

a) *Pochopenie*: schopnosť správneho odhadu pocitov a tendencií ostatných a schopnosť i ochota k nim prihliadať, aktívne ich ovplyvňovať.

b) *Schopnosť stimulovať osobnostný rast ostatných*: schopnosť vycítiť, kedy je potrebné povzbudenie či podpora pre rozvinutie ich schopností.

c) *Orientácia na ľudí*: schopnosť predvídať a správne rozpoznať ich potreby, snaha ich uspokojiť.

d) *Snaha o rozvíjanie a využitie diverzity*: lepšie uplatnenie v požadovanom smere za pomoci využitia rozdielnosti medzi ľuďmi

e) *Cit pre „politiku“ organizácie, sledovanie tendencií*: schopnosť správne sa orientovať v protichodných emocionálnych prúdoch vnútri skupiny či organizácie, cit pre premenlivosť mocenských vzťahov.

2. Obratnosť v spoločenskom styku alebo flexibilita, schopnosť docieľiť žiadúce reakcie zo strany ostatných;

a) *Schopnosť ovplyvňovať*: voľba správnej taktiky pre získanie súhlasu.

b) *Schopnosť komunikácie*: vysielanie jasných a presvedčivých signálov.

c) *Vodcovská schopnosť*: schopnosť nadchnúť ostatných pre nejaký cieľ, vedieť postaviť sa do čela a viesť skupiny.

- d) *Ochota k zmenám*: podnecovať či organizovať prospešné zmeny na pracovisku.
- e) *Schopnosť vytvárať väzby*: podpora užitočných vzájomných vzťahov v skupine, schopnosť prispieť k jej stmeleniu.
- f) *Schopnosť spolupracovať*: spolu s ostatnými smerovať k vytýčenému cieľu.
- g) *Schopnosť tímovej práce*: prehlbovať tímovú spoluprácu, kultivovať spoločné zameranie.

Nikto nemôže presne povedať, do akej miery tieto kvality určujú náš život, zaručujú úspech v našom živote. Vyvíjajú sa však dlhodobo a je možnosť sa nim učiť: tým sa črtá škole a pedagógom nová úloha – naučiť deti chápať a zdieľať svoje emócie, a otvára príležitosť nadviazať tam, kde príroda a rodina skončila, a tým zväčšiť šance dieťaťa v živote na úspech.

Niektoré techniky zamerané na rozvoj, uchopenie, či orientáciu v emóciách v zmysle emocionálnej inteligencie.

Pedagóg (školský psychológ), ktorému je poskytnutý *dostatočný priestor* na venovanie sa deťom, sa môže pokúsiť aplikovať pár techník na rozvíjanie kvality emócií u detí.

Aplikácia týchto techník je však podmienená *dôslednosťou* a schopnosťou byť *dostatočne pripravený* na rôzne prejavy a správanie detí, ktoré tieto techniky u nich môžu vyvolať.

Po skončení úlohy je vždy nutné ocenenie (za spoluprácu, za ochotu podeliť sa so svojimi pocitmi...) a poskytnutie dostatočného priestoru na odznenie prežívania každého dieťaťa, s ktorým sa technika vykonáva.

Teplomer nálady.

- o ak chceme zistiť ako sa deti v triede momentálne cítia je táto jednoduchá technika ideálnym riešením.
- o deti predpažia ruku, pričom zároveň s ramenom je 0, čím vyššie ruka je – tým sa dieťa cíti lepšie, čím nižšie – tým horšie.

Kartičky s emóciami

- o pedagóg rozdá deťom kartičky, na ktorých sú napísané rôzne emócie.
- o dieťa svoju emóciu zahrá a povie, kedy sa takto naposledy cítilo.
- o ostatné deti môžu hádať o akú emóciu ide a pomenovať ju.

Vystrihovačky

- o z časopisov povystrihujte ľudí a každé dieťa si môže jedného vybrať, povie ako sa asi ten človek cíti, prečo sa tak cíti a podobne.
- o deti sa môžu zoskupiť do skupiniek podľa podobných emócií.
- o OBMENA – deti si môžu jednu, alebo dve osoby priniesť z domu a opíše prečo si ju vybral a podobne.

Burza emócií

- o deti sa voľne pohybujú po miestnosti, každý drží v ruke jeden obrázok tváre (emócie)
- o tváre si navzájom vymieňajú a pri výmene si povedia, kedy sa tak

naposledy cítili.

Empatická analýza

o pedagóg pripraví rôzne výroky ľudí, každé dieťa si vyberie jeden.
o deti porozmýšľajú nad svojim výrokom – aký pocit sa za ním ukrýva, napr: „Aj tak je všetko jedno, čo si o tom myslím“ – sklamanie, znechutenie, bezmocnosť a podobne. „No dovoľ, ja by som na tvojom mieste také nič nespravil“ – pohrdanie, znechutenie...

Rozprávka

o niekto prečíta rozprávku a všetci analyzujú pocity hrdinov (ako sa cítili, prečo sa tak cítili, ako by som sa na jeho mieste cítil ja....).

Dvojice

o deti utvoria dvojice a každý z dvojice bude mať úlohu všímať si pocity toho druhého počas celého vyučovania.
o na záver každý povie čo spozoroval a ten o kom sa hovorí sa k spozorovanému správaniu vyjadří.

Príbeh

o pedagóg rozpráva príbeh a deti pri tom napodobňujú emócie, ktoré sú v príbehu.

Zrkadlo

o ak dieťa nevie rozpoznať svoje pocity je dobre, keď sa môže ísť pozrieť do zrkadla, alebo sa pokúsi nejakú emóciu napodobniť a pri tom sa pozoruje – či jeho vyjadrenie spĺňa jeho úmysel.