

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA.

Pojem „emocionálna inteligencia“ použili po prvýkrát v roku 1990 psychológovia Salovey (Harvardova univerzita) a John Mayer (New Hampshirská univerzita)

Tento pojem použili pre opis emocionálnych vlastností, ku ktorým zaraďujú:

- empatiu
- vyjadrovanie a chápanie pocitov
- ovládanie nálady
- nezávislosť
- prispôsobivosť
- obľúbenosť
- schopnosť riešenia medziľudských vzťahov
- vytrvalosť
- priateľskosť
- láskavosť
- úctu

„**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 zahrňuje *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 črt, 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. Sebauvedomenie alebo schopnosť orientovať sa vo vlastných duševných pochodoch a stavoch, istota preferencií, znalosť vlastných možností, schopnosť využiť intuíciu. Patrí sem:

- a) *Emocionálne sebauvedomenie*: 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) *Spoláhlivosť*: 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 nápady, 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 medzil'udských vzťahch.

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 žiaduce 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*: prehĺbovať tímovú spoluprácu, kultivovať spoločné zameranie.

Nikto nemôže presne povedať, do akej miery tieto kvality určujú náš život, zaručujú úspech v našom živote. Vytvárajú 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 odoznenie prežívania každého dieťaťa, s ktorým sa technika vykonáva.

- Teplomer nálady.
 - ak chceme zistiť ako sa deti v triede momentálne cítia je táto jednoduchá technika ideálnym riešením.
 - 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
 - pedagóg rozdá deťom kartičky, na ktorých sú napísané rôzne emócie.
 - dieťa svoju emóciu zahrá a povie, kedy sa takto naposledy cítilo.
 - ostatné deti môžu hádať o akú emóciu ide a pomenovať ju.
 - Vystrihovačky
 - z časopisov povystrihujte ľudí a každé dieťa si môže jedného vybrať, povie ako sa asi ten človek cíti, prečo sa tak cíti a podobne.
 - deti sa môžu zoskupiť do skupiniek podľa podobných emócií.
 - OBMENA – deti si môžu jednu, alebo dve osoby priniesť z domu a opíše prečo si ju vybral a podobne.
 - Burza emócií
 - deti sa voľne pohybujú po miestnosti, každý drží v ruke jeden obrázok tváre (emócie)
 - tváre si navzájom vymieňajú a pri výmene si povedia, kedy sa tak naposledy cítili.
-

**Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva
a prevencie, Lomnická ul. 44, 949 01 Nitra**

- Empatická analýza
 - pedagóg pripraví rôzne výroky ľudí, každé dieťa si vyberie jeden.
 - 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
 - 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
 - deti utvoria dvojice a každý z dvojice bude mať úlohu všímať si pocity toho druhého počas celého vyučovania.
 - na záver každý povie čo spozoroval a ten o kom sa hovorí sa k spozorovanému správaniu vyjadrí.
- Príbeh
 - pedagóg rozpráva príbeh a deti pri tom napodobňujú emócie, ktoré sú v príbehu.
- Zrkadlo
 - 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.

Spracoval: Mgr. Martin Rothbauer.

Zdroje: interné materiály KPPP Nitra,

Shapiro, L, E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Praha, Portál 1998.

Nakonečný, M: Základy psychologie. Academia Praha, 1998.

Nakonečný, M.: Sociální psychologie. Academia Praha, 2000.

Atkinsonová, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.j.: Psychologie. Victoria publishing, a.s. Praha 1995.

Arrivé, Jean-Yves: Umění prožívat emoce. Portál, Praha 2004.

Internet: www.psychologia.sk, www.help24.cz, www.referaty.sk,
