

Rola inteligencji emocjonalnej

W kształceniu i w wychowaniu dzieci powinno się zwracać szczególną uwagę *na wprowadzenie do programów nauczania treści teoretycznych i zajęć praktycznych rozwijających* inteligencję emocjonalną, a nie tylko sferę poznawczą osobowości.

Adekwatny poziom inteligencji emocjonalnej to odporność na stres co ma wpływ na ogólne zdrowie organizmu.

Inteligencja emocjonalna to:

1. Zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń.
2. Umiejętność regulowania nastroju i nie poddawania się zmartwieniom upośledzającym zdolność myślenia.
4. Wczuwanie się w nastroje innych osób – tzw. *empatia*
5. Optymizm życiowy.

Inteligencja emocjonalna obejmuje następujące kompetencje:

1. **Znajomość własnych emocji**- samoświadomości, czyli umiejętności rozpoznawania uczucia w chwili kiedy nas ogarnia, wgląd w samego siebie i samozrozumienie.
2. **Kierowanie emocjami**- umiejętność uspokajania się, minimalizowania stanu smutku, niepokoju, irytacji.
3. **Zdolność motywowania się** -samokontrola emocjonalna.
4. **Rozpoznawanie emocji u innych**- empatia, umiejętności polegające na tym, że człowiek opierając się na własnej samoświadomości uczuciowej jest bardziej wyczulony na subtelne sygnały społeczne, czego chcą inni i czego im potrzeba.
5. **Nawiązywanie i podtrzymywanie** związków uczuciowych z innymi osobami.

Jeśli mamy do czynienia z dziećmi i młodzieżą oraz dorosłymi, którzy wykazują niski poziom inteligencji emocjonalnej, bardzo często oznacza to, że osoby:

- słabo rozpoznają i nazywają uczucia,
- mają problemy z ich wyrażaniem,
- nietrafnie oceniają intensywność uczuć,
- źle kierują uczuciami,
- nie panują nad swoimi impulsami,
- nie umieją redukować stresu,
- nie potrafią odraczać w czasie zaspokajania własnych pragnień ,
- cierpią na zaburzenia psychosomatyczne.

W celu poprawy stanu zdrowia należy dążyć do:

- rozwijania umiejętności emocjonalnych,
- rozpoznawania i nazywanie uczuć,
- wyrażania uczuć,
- oceniania intensywności uczuć,
- kierowania uczuciami,
- odkładania zaspokojenia pragnień na później,
- panowania nad impulsami,
- redukowania stresu .

*Przygotowane na podstawie materiałów z Konferencji Naukowo-Medycznej
„Dziecko z niepełnosprawnością we współczesnej szkole” Karol Mausch*

