

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Paulina Przyszańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 06.05.2024r.

Organizatorzy



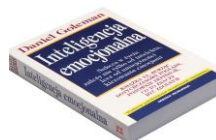
# Inteligencja emocjonalna



**Inteligencja emocjonalna** czyli samoświadomość- kontrolowanie własnych emocji, zapamiętanie i wytrwałości w dążeniu do celu, a także zdolności do empatii i umiejętności społecznych



Książka „Inteligencja emocjonalna” Daniel Goleman



## Kształtowanie IE - spostrzeganie i rozumienie emocji



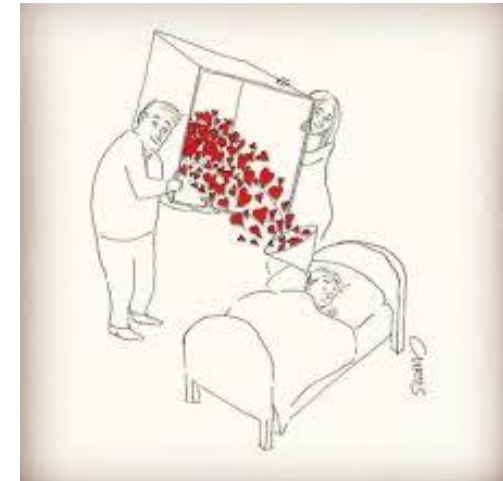
Rodzice mogą odegrać ważną rolę w rozwijaniu zdolności dzieci do rozpoznania stanów emocjonalnych innych ludzi

Modelowanie -najskuteczniejszy sposób uczenia się!

Nazywanie swoich uczuć i otwarte mówienie o emocjach w domu

# Dlaczego rola rodzica jest tak ważna?

A. Resler- Maj i M. Andrzejewska



## Komunikaty „Ja”

**Komunikaty „Ja”** można nazwać komunikatami odpowiedzialności: dorośli przyznaje się do swych odczuć ( bierze odpowiedzialność za swój wewnętrzny stan).

Wpływają na zmianę zachowania dzieci dając im do zrozumienia, że ich rodzice są ludźmi- czują, mają swoje potrzeby i ograniczone możliwości.

**Komunikaty „Ja”** stwierdzają, że dzieci i dorośli są do siebie podobni.



Dzięki **komunikatom „Ja”** uczucia nie kumulują się, a dzieci są zachęcane przykładem rodziców do mówienia o uczuciach bo czują, że ich rodzice są z nimi szczerzy.

**Komunikaty „Ja”** pomagają uświadomić sobie konsekwencje zachowania i rozwijają sumienie czyli wewnętrzną kontrolę.



# Skuteczne przekazywanie informacji zwrotnych – metoda „FUO”



**Fakty** - odwoływać do zachowania, a nie do osoby

Faktem jest to, co dzieje się w tym momencie i co dosłownie widzą moje oczy.

**Uczucia** - własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy

**Oczekiwania/Pochwała** - jest jasnym i precyzyjnym wyrażeniem, czego w związku z zaistniałym faktem oczekuję od dziecka. Tak jak fakt, powinno być oparte na wskazaniu konkretnego oczekiwania, precyzyjnie określonego.



## Wspomaganie myślenia za pomocą emocji



**Emocje** mogą kierować uwagę na istotne informacje.

**Emocje** wpływają na zapamiętywanie i proces uczenia się.

**Sposoby rozwiązywania problemów** mogą być różne, w zależności od nastroju.

Radość sprzyja twórczemu myśleniu i koncentracji. Smutek bardziej refleksyjnemu, ostrożniejszemu planowaniu.

Lęk i zdenerwowanie wpływa na trudności w utrzymaniu uwagi.





# Przyczyny zachowań agresywnych u dzieci



Permanentne przeciążenie emocjonalne np. trudna sytuacja rodzinna

Wołanie o uwagę i pomoc

Nie umiejętność radzenia sobie z emocjami, agresja jako mechanizm obronny

Wzorzec agresji jako sposobu radzenia sobie ze złością

Sprawdzanie różnych strategii

Brak zasad i granic



Wzmacnianie agresji uwagą

## Czego potrzebują dzieci?



Silnej relacji rodziców (świat dorosłych i świat dzieci)

Czasu spędzanego wspólnie całą rodziną

Rozwijania zainteresowań (wyspy kompetencji, również poza u. szkolnymi)

Pochwał, budowania poczucia własnej wartości



## wskazówki



Ile wsparcia tyle wymagań

Pokazywanie wiary w możliwości dziecka

Równowaga w kwestii rozmawiania z dzieckiem o jego problemie

Rozwijanie samodzielności, samodzielność pewność siebie



Dzieci mogą rysować lub pisać o swoich obawach, wątpliwościach, uczuciach.

Warto by rodzice zachęcali do tego swoje dzieci codziennie. Rodzic może poprosić dziecko o wyrażenie swoich emocji za pomocą kolorów, rysując słońeczko, deszczową chmurkę lub tęczę po burzy.

### **Pomocne mogą być następujące pytania:**

Jak się czujesz?

Co sprawiło, że jesteś dzisiaj szczęśliwy ?

Co sprawiło, że jesteś dziś smutny ?

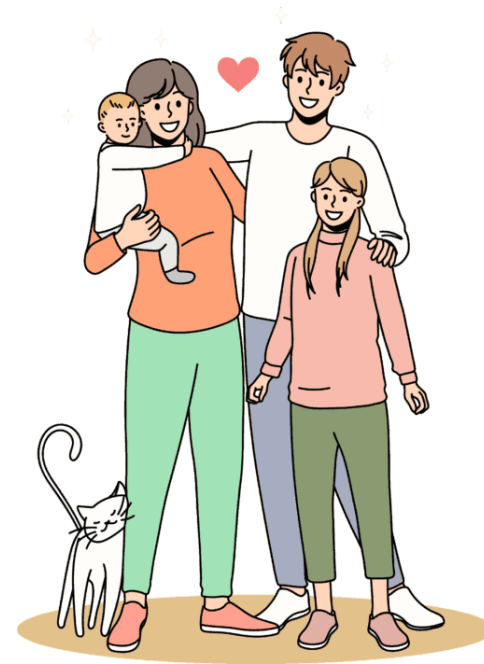
Jaka była Twoja ulubiona / najmniej ulubiona część dnia?

Jak się czułeś w przedszkolu/szkole?



**Rodzice** są najlepszymi ekspertami od swoich dzieci,  
ponieważ znają je najlepiej!

Mogą więc dobrać najlepsze sposoby udzielania im wsparcia,  
wzmacniania ich zasobów i rozwijania inteligencji emocjonalnej





THANK YOU :)

Paulina Przysańska  
[paulina.przysanska@ue.wroc.pl](mailto:paulina.przysanska@ue.wroc.pl)