

**MGR. GABRIELA
POLÁKOVÁ**
PSYCHOTERAPEUT
LEKTOR

**16.11.
2023
15:30H**

**UČEBNA
PŘÍRODOPISU
3. NP**

O KROK



NAPŘED..

ZÁKLADNÍ KROK DO
PROBLEMATIKY
**EMOČNÍ
INTELIGENCE U DĚTÍ**
S PROSTOREM PRO
DISKUSI.

Emoční intelligence u dětí

Mgr. Gabriela Poláková



Emoční inteligence - EQ

Emoční inteligence je soubor dovedností, který nám umožňuje vnímat emoce u sebe i druhých, rozlišovat je mezi sebou a jednat a přemýšlet na základě toho, co nám sdělují.

Přínos EQ pro děti

Dle výzkumů jsou dlouhodobé přínosy rozvoje EQ pro děti:

- méně často onemocní nakažlivou nemocí,
- mají lepší výsledky ve škole a lépe se soustředí,
- mají lepší známky z matematiky i ze čtení,
- lépe rozumí svým emocím,
- dokáží se rychleji uklidnit,
- zažívají více pozitivních než negativních emocí,
- snadněji navazují vztahy, mají více kamarádů,
- méně projevují násilí a zřídka se stávají obětí šikany.

EQ versus IQ

EQ

Nezávislé na IQ, ale podstatně ovlivňující úspěch ve škole, na pracovišti a obecně v oblasti sociálních vztahů.

IQ

Stále považováno za jednu z nejdůležitějších podmínek úspěchu, vyšší IQ = vyšší úspěch ve škole a lepší profesionální uplatnění.

Nehovoří o výkonnosti a oblíbenosti člověka.

Výchova a EQ

V rodině

Rodiče a ostatní pečující osoby mohou ukazovat, jak se z nepříjemných prožitků a emocí vracet zpět k pocitu bezpečí, jak nalézat útěchu.

Ve škole

Dobré vyučování slouží nejen k osvojení vědomostí a dovedností, ale i k rozvoji citů, emocí, tvořivých schopností a předpokladů pro vytváření dobrých mezilidských vztahů.

Rodičovský přístup

- 1. Odmítaví rodiče** – odmítají, ignorují či zlehčují negativní emoce svých dětí.
- 2. Nesouhlasní rodiče** – jsou kritičtí k projevům negativních emocí a děti za ně kárají či trestají.
- 3. Volně vychovávající rodiče** – uznávají a přijímají emoce dětí, neukazují jim však jak s nimi zacházet, nenastavují jim hranice chování.
- 4. Emoční koučové** – negativní emoce vnímají jako součást života a jako příležitost učit své děti jak se vyrovnávat s nástrahami života a vybudovat si s nimi hlubší vztah.

My vidíme x Oni cítí

Drzost x Úzkost

Lenost x Smutek

Otravnost x Opuštěnost

Vztekllost x Stud

Agresivita x Vina

Jak prohlubovat porozumění emocí u dětí

Uvědomte si emoce dítěte

Představte si co a jak dítě prožívá, buďte empatičtí. Rozeznání emocí vyžaduje znalost těch vlastních.

Vnímejte emoce jako příležitost

Negativní emoce nezmizí, pokud jim nebudete věnovat pozornost. Pokud je uznáte, pomáháte dětem učit utěšit se a předávajíte jim klíčovou dovednost pro život.

Naslouchejte a uznávejte emoce

Empatické naslouchání vám umožní cítit to, co prožívá vaše dítě a umožní vidět svět z jeho perspektivy.

Jak prohlubovat porozumění emocí u dětí

Pomozte je dítěti pojmenovat

Pokud vidíte, jak dítě pláče, říkáte: „*Jsi smutný*“. Dítě nejenže cítí porozumění, ale najednou také dokáže svůj stav označit. Pokud emoci pojmenujete, nervový systém se zklidní a přináší to dítěti útěchu.

Pomozte nastavit hranice a najít řešení

- Nastavte hranice.
- Stanovte si cíle.
- Vymyslete možná řešení.
- Vyhodnoťte navržená řešení na základě vašich rodinných hodnot.
- Pomozte dítěti vybrat si řešení.

Cesta proti proudu?

V dnešní době je alarmující situace v prostředí rodiny, velká pracovní vytíženost rodičů, vysoká rozvodovost a nedostatečný čas věnovaný výchově citů a emocí, která vede k masivnímu nárůstu jedinců s celoživotním problémem s emocemi.

Aby mohlo dojít ke změně, budete možná muset změnit některé své přirozené výchovné instinkty a jednat způsobem, který může být v rozporu s běžnými zvyky vašeho životního stylu.

Co dělat?

- Pomozte svému dítěti vyrovnávat se s problémy a překonávat je pomocí emočních dovedností.
- Změňte mozek svého dítěte, jeho chemii. Emoce totiž iniciují produkci biochemických látek v mozku, na něž tělo reaguje.
- **Nejdůležitějším předpokladem výchovy emočně inteligentního dítěte je váš čas.**

Dvacet minut soustředěné péče

Vytvořte příjemnou atmosféru, kdy dítě nekritizujete, projevujte mu svůj zájem, nadšení a přízeň.

Chvalte dítě za vhodné chování, buďte věcní, upřímní. Ale vyhýbejte se nadměrnému lichocení.

Dávejte najevo zájem o to, co dítě dělá. Spolupracujte s ním, popisujte co vidíte, a snažte se vyjádřit jeho pocity, jak je vnímáte.

Vaším úkolem je pozorovat, ne přikazovat, ne kontrolovat a vést.

(děti 4-9 let pravidelný režim, od 9 let hledejte vhodné příležitosti)

Čtení a vyprávění příběhů

- Dobrý způsob jak dětem ukázat, jak lidé realisticky řeší své problémy.
- Příběhy dokážou zvláště účinně ovlivnit jak naše děti uvažují a jak se chovají.
- Vymýšlení a předčítání příběhů je jedna z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších metod.

V těchto příbězích se hlavní postava, má podobné rysy jako vaše dítě, stává se ve svých myšlenkách, pocitech a ve svém jednání modelem nebo vzorem.

Čtení a vyprávění příběhů – doporučení

- Zvolte dobu, kdy není dítě ničím rozptylováno.
- Zvolte příběh ke schopnostem dítěte.
- Čtěte ho s nadšením a dramaticky.
- Při čtení dítě kontaktujte očima.
- Povzbuzujte dítě, aby příběh komentovalo nebo kladlo otázky.
- Mladším dětem buďte fyzicky blízko.
- Na konci příběhu použijte souhlasný tón.
- Mluvte se svým dítětem o různých variantách zakončení příběhu.

Optimismus a humor

Optimismus

Je více než pozitivní myšlení.

Je to dispozice či talent dívat se na vše z té lepší stránky a očekávat ten nejpříznivější výsledek.

Optimismu se lze naučit:

- Kritizujte přiměřeně.
- Používejte optimistický způsob vysvětlování.
- Buďte sami vzorem.

Humor

Smysl pro humor je emoční dovednost.

Projevuje se již u kojenců.

Pěstujte u dětí smysl pro humor budou lépe zvládat každodenní problémy a konflikty.

Pěstování humoru:

- Dělejte „hlouposti“.
- Jeden „vtip“ týdně.
- Sami používejte humor při řešení problému.

Přátelé

V sedmi až osmi letech se dítě začíná vymaňovat z vlivu rodičů a hledá zdroje citu, souhlasu a podpory stále více u svých spolužáků a kamarádů. Zatímco v rodině emoční podporu chápe jako samozřejmost, ve skupině dětí je to pro dítě dosažení odměny. Přijímání vrstevníky zejména v prvních školních letech rozvíjí sebeúctu stejně jako rodičovská láska a péče. Je dobré si pamatovat:

- Je důležité mít „nejlepšího přítele“ pro dobré vztahy v dospívání i dospělosti.
- Ukažte svému dítěti jak důležití jsou přátelé pro vás.
- Dbejte na to, aby vaše děti měly odpovídající příležitost získávat přátele.

Serotonin – existuje mnoho přírodních způsobů jak zvýšit jeho produkci

- Intenzivní cvičení.
- Snížení množství přijímaných kalorií pomocí diety s omezením tuků a přestávky mezi jídly kratší než 5 hodin.
- Dostatek světla během zimních měsíců.
- Dostatečné množství spánku.



Úsměv ať je vaším deštníkem

Když se usmíváte, vaše obličejové svaly se stahují a tím se snižuje přítok krve do přilehlých cév. Tak se krev ochlazuje a zároveň se snižuje teplota mozku a spouští se produkce serotoninu.

Zajímavé odkazy

- Shapiro, L. J. (1998). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
- GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- LÍŠKOVÁ, Barbora. *Citová a emocionální výchova v rodině a ve škole*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- PERT, Candace B. *Molekuly emocí: věda v pozadí medicíny těla a mysli*. Olomouc: ANAG.
- <https://sancedetem.cz/emocni-inteligence-u-deti-proc-jak-ji-rozvijet>