

Emocionalna inteligencija predstavlja sklop više sposobnosti - sposobnost samorazumijevanja, samokontrole, samouvjerenosti sposobnost empatije.

Prema Golemanu, model emocionalne inteligencije sastoji se od nekoliko bitnih komponenti:

1. Samosvijest - sposobnost "čitanja" vlastitih emocija i shvaćanje kakav utjecaj imaju na okolinu
2. Osobno donošenje odluka - proučavanje vlastitih postupaka i poznavanje posljedica
3. Upravljanje osjećajima - spoznavanje što je podloga osjećaja
4. Prevladavanje stresa - naučiti opuštanje se i razumjeti važnost opuštanja
5. Empatija - razumijevanje tuđih osjećaja i uvažavanje različitosti mišljenja
6. Komunikacija - razgovarati o osjećajima sa razumijevanjem i biti dobar slušatelj
7. Samootkrivanje - razumijevanje potrebe za otvorenosću i povjerenjem, naučiti kada i kako govoriti o svojim osjećajima
8. Pronicljivost - prepoznavanje obrazaca u osobnom i životu drugih ljudi
9. Samoprihvatanje - umjeti prihvatiti svoje mane, umjeti cijeniti svoje vrline
10. Osobna odgovornost - preuzeti odgovornost i umjeti prepoznati posljedice osobnih odluka i reagiranja

11. Samopouzdanje - umjeti izložiti svoje brige i osjećaje bez ljutnje i pasivnosti
12. Grupna dinamika - spoznati kada pratiti, a kada voditi
13. Rješenje sukoba - model "pobijediti / osvojiti" pri pregovaračkom kompromisu

Prema svemu sudeći, *emocionalna inteligencija* podređuje emocije umu. Iako se principijelno govori o suradnji uma i emocija, naglašavajući važnost emocija, u praksi se radi o podređivanju emocija umu što je očito i iz definicije emocionalne inteligencije - sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i reguliranja emocija. Emocije u službi uma je jedna stvar, a emocije u službi duše je druga, bolja stvar. Problem je u tome što je um često "zamagljen" raznim krivim uvjerenjima, predrasudama, predodžbama i općenito zabludama, a usto je i ograničen jer svijest nema kapacitet da registrira sve fenomene koji oblikuju našu stvarnost. Stoga čovjekov um nije najpametniji pa time ni najbolji gospodar emocija - već je to duša.

U praktičnom smislu EQ se odnosi na emocionalne i društvene vještine. Ovaj pojam se fokusira na ulogu osjećaja u našem svakodnevnom životu, način na koji utječu na naš razum i ponašanje i kako ih možemo upotrijebiti u našu korist.

„Kroz četiri osnovna načela samosvijesti (upoznavanja vlastitih emocija), samokontrole (kontroliranja vlastitih emocija), društvene svijesti (prepoznavanja tuđih emocija) i upravljanja odnosima (rada na društvenim vještinama), ljudi mogu koristiti osjećaje kako bi poboljšali odnose i postigli uspjeh“

Spoznaj samog sebe kao preduvjet

Premda ljudi općenito vjeruju da sami sebe dobro znaju, ankete pokazuju kako nisu sigurni što bi sve zapravo trebali poduzeti da život promjene nabolje, što je to što bi rado naučili, koji je njihov idealan posao i pitanja koja bi im pomogla da upoznaju same sebe i da žive svoj život u skladu sa svojim vrijednostima.

Smirenost i sreća upućuju na osobu visoke emocionalne inteligencije

Emocionalno inteligentna osoba je rijetko zbunjena, rijetko žali za svojim odlukama ili postupcima, te se vrlo dobro nosi sa stresom. Ona uvijek prihvaća izazove, psihički je jaka i ne slama se pod pritiskom, ima visoko samopouzdanje i zna prepoznati svoje vrijednosti. Uglavnom je zdravija i više zadovoljna životom.

To su oni za koje se uvijek pitamo „kako nikada ne kukaju, a imaju razloga za to.“

Oni se dobro se snalaze u svijetu znanja i lako izražavaju svoje misli. Osim toga, imaju gotovo uvijek vrlo uspješne prijateljske odnose, odnose s partnerom bilo da se radi o vezi ili o braku, a na poslovnom planu su uvijek prepoznati kao samouvjerene i čvrste, ali ujedno i fleksibilne osobe s kojima je jednostavno raditi. Zavidan niz kvaliteta koje bi svatko poželio stvoriti i kod sebe. Međutim, to je moguće samo uz dobar koeficijent emocionalne inteligencije.

Ako smo među onima kojima je EQ na nešto nižem nivou, onda smo prepoznati kao osobe koje “lako planu”, koje imaju nizak prag tolerancije, te koje nemaju mogućnost empatije s drugim osobama i sagledavanja šire perspektive. Takvim osobama vlastite emocije doslovno divljaju, upravljajući njihovim ishodima. Često upadaju u afekte, učine tolike nepromišljenosti, sabotiraju svoju uspješnost, upropaštavaju kontakte s drugim ljudima, a svoje mentalne kapacitete koriste za njegovanje i opravdavanje vlastite agresivnosti ili depresivnosti.

Pripremila: mr.sc. Jasna Relja, pedagoginja
savjetnica

**Osnovna škola „Đuro Ester“
Koprivnica**

Razvojno-pedagoška djelatnost

Školska godina 2014./2015.

EMOCIONALNA INTELEGENCIJA U ODGOJU



