**Održane radionice za roditelje na temu emocionalne inteligencije**

I ove školske godine održane su radionice za roditelje koje je vodila pedagoginja škole. Prošlogodišnje teme su se odnosile na odgojne stilove i postavljanje granica u odgoju, a ovogodišnje na temu emocionalne inteligencije. Tijekom dva utorka u ožujku 2015.g. (10. i 17.) održane su radionice za roditelje razredne nastave. Roditelji od 1. do 4. razreda su se putem anketnih listića dobrovoljno uključili u radionice. U radu je sudjelovalo 29 roditelja.

Radionice su bile usmjerena na razvoj emocionalne inteligencije kod roditelja kako bi je oni mogli prenositi i razvijati kod svoje djece.

Emocionalna inteligencija predstavlja sklop više [sposobnosti](http://hr.wikipedia.org/wiki/Sposobnost) - sposobnost razumijevanja samog sebe, samokontrole, sposobnost [empatije](http://hr.wikipedia.org/wiki/Empatija). Pojam emocionalne inteligencije obradio je [Daniel Goleman](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Daniel_Goleman&action=edit&redlink=1) u svojoj knjizi "Emocionalna inteligencija", objavljenoj [1994](http://hr.wikipedia.org/wiki/1994). godine.

Mmodel emocionalne inteligencije sastoji se od nekoliko bitnih komponenti:

1. [Samosvijest](http://hr.wikipedia.org/wiki/Samosvijest) - sposobnost "čitanja" vlastitih [emocija](http://hr.wikipedia.org/wiki/Emocija) i shvaćanje kakav utjecaj imaju na okolinu
2. Osobno donošenje [odluka](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Odluka&action=edit&redlink=1) - proučavanje vlastitih postupaka i poznavanje posljedica
3. Upravljanje [osjećajima](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Osje%C4%87anje&action=edit&redlink=1) - spoznavanje što je podloga osjećaja
4. Prevladavanje [stresa](http://hr.wikipedia.org/wiki/Stres) - naučiti opuštati se i razumjeti važnost opuštanja
5. [Empatija](http://hr.wikipedia.org/wiki/Empatija) - razumijevanje tuđih osjećaja i uvažavanje različitosti mišljenja
6. [Komunikacija](http://hr.wikipedia.org/wiki/Komunikacija) - razgovarati o osjećajima sa razumijevanjem i biti dobar slušatelj
7. [Samootkrivanje](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Samootkrivanje&action=edit&redlink=1) - razumijevanje potrebe za otvorenošću i povjerenjem, naučiti kada i kako govoriti o svojim osjećajima
8. [Pronicljivost](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Pronicljivost&action=edit&redlink=1) - prepoznavanje obrazaca u osobnom i životu drugih ljudi
9. [Samoprihvaćanje](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Samoprihva%C4%87anje&action=edit&redlink=1) - umjeti prihvatiti svoje mane, umjeti cijeniti svoje vrline
10. Osobna [odgovornost](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Odgovornost&action=edit&redlink=1) - preuzeti odgovornost i umjeti prepoznati posljedice osobnih odluka i reagiranja
11. [Samopouzdanje](http://hr.wikipedia.org/wiki/Samopouzdanje) - umjeti izložiti svoje brige i osjećaje bez ljutnje i pasivnosti
12. Grupna dinamika - spoznati kada pratiti, a kada voditi
13. Rješenje [sukoba](http://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Sukob&action=edit&redlink=1) - model "pobijediti / osvojiti" pri [pregovaračkom](http://hr.wikipedia.org/wiki/Pregovaranje) [kompromisu](http://hr.wikipedia.org/wiki/Kompromis)

Emocionalna inteligencija se dijelom stječe genetskim nasljeđem, ali značajnim dijelom procesom učenja. **Korist visoke emocionalne inteligencije** je mnogostruka. Ona ima ključnu ulogu u našem životu, jer utječe na raspoloženje, donošenje ispravnih odluka, motivaciju, stabilnost, uravnoteženost, snalažljivost, prilagodljivost i općenito na odnos vrlina i mana u našem karakteru. Osoba koja zna što treba poduzeti da bi postigla ugodu i izbjegla neugodu u prednosti je pred onom koja nema tu sposobnost. 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“**

**Spoznaja samog sebe kao preduvjet**

Kod poboljšanja emocionalne inteligencije treba paziti i na faktore koji nam inače ne bi pali na pamet. Tako je na primjer, neizostavan dio **spoznaja samog sebe**. 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. Kod toga je obavezna motivacija, jer smo bez nje prazni i odgađamo stvari. Ona će nas učiniti sretnima i nagrađenima za sve što smo napravili. Ono što također pomaže kod usavršavanje EQ je naučiti shvatiti druge i staviti se u njihovu kožu, jer niste jedini na svijetu s nekim problemom.

**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*.

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. Unaprjeđenje emocionalne inteligencije možete početi samo sa dobrom voljom i velikim optimizmom.

mr.sc.Jasna Relja

Osnovna škola „Đuro Ester“ Koprivnica

Radionica za roditelje: Roditeljske komunikacijske vještine – Emocionalna inteligencija

Školska godina 2014./2015.

Listić za roditelje

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S a m o p r o c j e n a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sretna sam osoba |  |  |  |  |  |
| Optimistična sam osoba |  |  |  |  |  |
| Smirena sam osoba |  |  |  |  |  |
| Uspijevam kontrolirati negativne emocije |  |  |  |  |  |
| Poznajem sebe  |  |  |  |  |  |
| Tolerantna sam osoba |  |  |  |  |  |
| Odlučna sam u donošenju odluka |  |  |  |  |  |
| Dobro se nosim sa stresom |  |  |  |  |  |
| Prihvaćam životne izazove i ne posustajem |  |  |  |  |  |
| Uvijek iznosim svoje mišljenje |  |  |  |  |  |
| Lako izlazim iz sukoba |  |  |  |  |  |
| Samopouzdana sam |  |  |  |  |  |
| Razumijem osjećaje drugih |  |  |  |  |  |
| Razumijem osjećaje svog djeteta |  |  |  |  |  |
| Dobro komuniciram s drugim ljudima |  |  |  |  |  |
| Dobro komuniciram sa svojim djetetom |  |  |  |  |  |
| Poštujem sebe |  |  |  |  |  |
| Poštujem druge ljude |  |  |  |  |  |
| Zdrava sam |  |  |  |  |  |
| Zadovoljna sam životom |  |  |  |  |  |