

Emoční inteligence

Markéta Masopustová

9. 3. 2017

Co je emoce?

- „Všechny emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání: okamžité pokyny pro zvládnutí životních situací, které nám vštíplila evoluce.“ Daniel Goleman (1997)
- podle Golemana sem patří:
 - hněv,
 - smutek,
 - strach,
 - radost,
 - láska,
 - překvapení,
 - rozhořčený odpor (pohrdání, opovržení),
 - hanba.

Co je emoční inteligence?

„Emoční inteligence je schopnost vnímat emoce; vybírat a navozovat si emoce tak, aby pomáhaly myšlení, porozumět emocím a emočním sdělením a reflektivně emoce regulovat tak, aby podporovaly emoční a intelektuální růst.“ J. D. Mayer, Peter Salovey (1997)

Co je emoční inteligence?

„Emoce jsou pro naše racionální uvažování velmi důležité. Emoční inteligence by nám měla pomoci řešit stávající i nové problémy, měly pracovat s naší racionální myslí a doplňovat ji.“ Daniel Goleman (1997)

Co je emoční inteligence?

- znalost vlastních emocí, sebeuvědomění vlastních citů
- zvládání emocí, umění nakládat s city tak, aby odpovídaly situaci
- schopnost sám sebe motivovat, zapojení emocí do našeho snažení
- empatie - vnímání emocí jiných lidí
- umění mezilidských vztahů

Ukázka testu emoční inteligence

- Publikace Emoční inteligence Ivy Wedlichové

Vývoj emocí u dětí

- 2–4 měsíce: základní pocity radosti, zlosti, překvapení a smutku
- 4–7 měsíců: strach
- 9–12 měsíců: sebevědomí, hanba, vina, pýcha, soucit, plachost, nesmělost, žárlivost
- 12–18 měsíců: opovržení

- „Předškolní dítě svůj vlastní názor na svět vyjadřuje v kresbě, vyprávění nebo ve hře.“ Langmeier (1998)
- velký význam pohádek

Emočně sociální dovednosti

- sebeuvědomění
- sebeovládání (pocit viny, marshmallow test)
- motivace
- empatie
- sociální kompetence

Zdroje a další literatura

- GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Kolumbus, 1997. 348 s. ISBN 80-85928-48-5.
- SHAPIRO, L. E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998. 267 s. ISBN 80-7178-964-X.
- LANGMEIER, J., KREJČIŘÍKOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. 368 s. ISBN 80-7169-195-X.
- Emoční inteligence: Definice emoční inteligence (podle MSC), Emoční inteligence. *Web o emoční inteligenci* [online]. [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: ei.czechian.net/webs/ei/definice.php.
- publikace Jiřiny Bednářové a Vlasty Šmardové
 - Školní zralost
 - Diagnostika dítěte předškolního věku