

EMOČNÍ INTELIGENCE A SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI DĚTÍ



Emoční inteligence znamená umění rozpoznání emocí, schopnost je pojmenovat a popsat druhému.

Zahrnuje tyto hlavní vlastnosti a schopnosti:

- o Vcítění (empatie)
- o Vyjádření a chápání pocitů
- o Schopnost ovládnání nálady
- o Laskavost
- o Přátelskost
- o Úcta
- o Přizpůsobivost



Emoční inteligence a sociální dovednosti se u dětí vyvíjejí. Každé dítě má vrozený temperament, ale projevy v chování napodobuje dítě od blízkých osob. Emoční inteligenci můžeme u dětí rozvíjet, a tím podporovat jejich sociální dovednosti, schopnost zvládat stres, pozitivně působit na zdravé sebehodnocení.

V SPC se často setkáváme s různými emočními problémy u dětí a žáků. Často řešíme otázky, které se týkají sebeovládání, sebekontroly, motivace, úzkosti či zvýšené agrese. Setkáváme se s *hypersenzitivitou* - zvýrazněnou citlivostí u dětí i rodičů.

Emoce jsou většinou přidruženým problémem k různým základním diagnózám.

Emoční a rozumový vývoj dítěte nemusí být ve vývoji dítěte vždy v souladu – v takovém případě hovoříme o nerovnoměrném vývoji. I dítě velmi rozumově nadané nemusí rozumět sociálním situacím, nemusí se vyznat v emocích.

Rodiče i pedagogové mohou pozitivně ovlivňovat vývoj emoční inteligence u dětí. Mohou učit děti různým sociálním dovednostem, pozitivně podporovat rozvoj celé osobnosti dítěte. Stimulace emocionální inteligence a kompetence u dětí a žáků podpoří nejen osobnost dětí, ale i jejich školní úspěšnost.

Důležité je umět pojmenovat, jak se cítím. Dále hledat možné způsoby, jak své chování regulovat a společně s dětmi hledat řešení, jak situaci změnit.

Inspirace pro podporu rozvoje emoční inteligence a rozvoj sociálních dovedností

- Stuchlíková, I. a kol. Zvládání emočních problémů školáků. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-534-2.
- Bělohlávková, L. Jak přežít, když se často bojím. Praha: Portál, 2017. ISBN 978.80-262-1245-4.
- Shapiro, Lawrence E. Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-238-6.

Příklad aktivity:

Emoční zóny: Děti jsou schopné pracovat a učit se, když jsou emočně vyladěné, tedy v **zelené** zóně. Chování a emoce spadající do **žluté** nebo **modré** zóny už vyžadují pozornost, **červená** zóna je neakceptovatelná a je potřeba ji řešit.

Vizualizace nálad je mnohdy efektivnější, než slova.



Zdroj: <https://www.i-sen.cz/clanky/specialni-potreby/prace-s-emocemi-vyuziti-vizualizace>

Další zdroje:

- https://search.seznam.cz/?q=emu%C5%A1%C3%A1ci&url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Femusaci%2F&v=2&c=1&data2=2tkp1Yf94fa2vMz_3wAJCJpG5LSP45dDZas3m_ax7ZDfPn4595RwH14TWM2hfIIPxEdRbCo-ftSnQVAeSofhzuJ0IzO2WQokCO6U6D2bYggEwnPq10gTi0GVl2eY8cHNGqdLygRqDRisjhI2ctWhR6XYZ
- https://www.google.cz/aclk?sa=l&ai=DChcSEwj866nouZzvAhVV7u0KHRJmAusYABAGGgJkZw&sig=AOD64_2r_dC3LjvKbTK9RyZJQ0-sNDP7Fw&adurl&ctype=5&ved=2ahUKewjUx53ouZzvAhUMLowKHQEWaZcQvhd6BAGBEDo
- <https://www.sensa-shop.cz/>