

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

Inteligencja emocjonalna

Marzena Lebowska

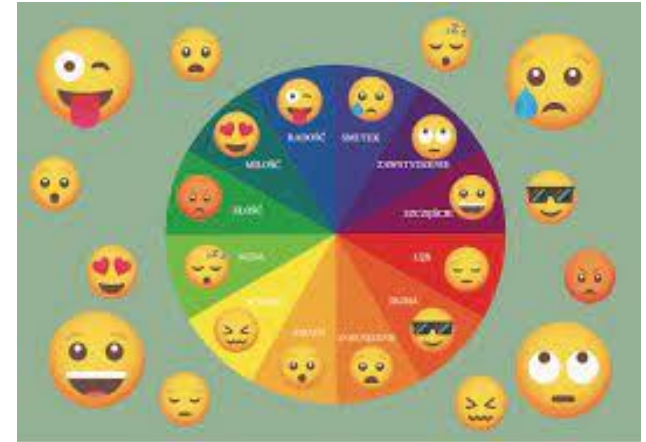


Politechnika Gdańska
23 listopada 2023 r.

Organizatorzy



Inteligencja emocjonalna



to ważny element kompetencji miękkich

Kompetencje miękkie...

... to cechy psychofizyczne i umiejętności społeczne, które decydują o tym, jak się zachowujesz, dogadujesz z innymi ludźmi czy organizujesz swoją pracę.

Kompetencje miękkie (soft skills) – definicja:

- kompetencje osobiste, społeczne, interpersonalne i komunikacyjne [Fastnacht D. 2006, s. 109-114]
- WHO w 1994 roku zdefiniowało je jako "umiejętności życiowe" - "zdolność do adaptacji i pozytywnych zachowań, które umożliwiają jednostce skuteczne radzenie sobie z wymaganiami i wyzwaniami życia codziennego" [Jasińska M. Podgórska K. 2015, s. 16-20]

Kompetencje miękkie (soft skills)

- pracowitość, zaangażowanie i umiejętność pracy w grupie
- analityczne i strategiczne myślenie,
- samomotywacja, samodyscyplina
- zarządzanie sobą w czasie, chęć nabywania nowych kompetencji
- odporność na stres

Kompetencje miękkie (soft skills)

- kreatywność,
- odpowiedzialność,
- umiejętności negocjacyjne,
- komunikatywność,
- umiejętność logicznego myślenia i kojarzenia faktów,
- samodzielność,
- kreatywne i krytyczne myślenie

Inteligencja emocjonalna

Znajomość własnych emocji.

- Podstawą inteligencji emocjonalnej jest samoświadomość – rozpoznawanie uczucia, w chwili kiedy nas ogarnia.
- Osoby, które orientują się w swoich uczuciach, lepiej kierują swoim życiem.

Inteligencja emocjonalna

Kierowanie emocjami

- Panowanie nad emocjami tak, aby były właściwe w każdej sytuacji, jest zdolnością opierającą się na samoświadomości.
- Osoby, u których zdolność ta jest słabo rozwinięta, muszą stale walczyć z negatywnymi uczuciami,
- Osoby, które posiadają ją w dużym stopniu, potrafią szybko uzyskać równowagę po porażkach i niepowodzeniach.

Inteligencja emocjonalna

Zdolność motywowania się

- Podporządkowywanie emocji obranym celom ma zasadnicze znaczenie dla koncentracji uwagi, samomotywacji i opanowania oraz pracy twórczej.
- Samokontrola emocjonalna leży u podstaw wszelkich osiągnięć.

Inteligencja emocjonalna

Rozpoznawanie emocji u innych

Empatia, opierająca się na własnej samoświadomości uczuciowej, jest fundamentalną umiejętnością obcowania z ludźmi.

Inteligencja emocjonalna

Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi

- Sztuka nawiązywania kontaktów polega w dużej mierze na umiejętności kierowania emocjami innych osób.

Rodzicem być...



Bycie rodzicem oznacza
Nieskończoną wiarę w swoje dziecko

www.demotywatory.pl



JAKO JEDYNACZKA MUSZĘ CAŁKIEM
SAMA ZAWIEŚĆ OCZEKIWANIA RODZICÓW

Rozwój mózgu

Nastolatki przechodzą czasowe zaburzenie pracy mózgu , co ma ogromne konsekwencje w ich zachowaniu.



Rozwój mózgu

Rozwój 95% mózgu przypada na pierwsze 5 lat życia, ale



rozwój najbardziej skomplikowanych jego części kończy się dopiero z końcem okresu dojrzewania.

A close-up, slightly blurred photograph of a young boy with light brown hair, looking down and to the side with a thoughtful expression. His hand is resting on his chin. The background is out of focus, showing what appears to be a window with light coming through. Overlaid on the image is the text "Co z tego dla nas, rodziców wynika?" in a large, black, sans-serif font.

Co z tego dla nas,
rodziców wynika?

Doprowadzające nas do szału zachowania
nastolatków,

to

wynik poplątanych połączeń w mózgu,
które **uporządkują się z czasem**, o ile my
dorośli będziemy reagować spokojnie,
cierpliwie i stanowczo,

bez złości i stosowania upokarzających kar

Przykłady „zaburzeń” powszechnie występujące u nastolatków:

irracjonalne, dziwaczne zachowania,
których przyczyn nie zna samo dziecko



To sprawa płątów czołowych,
Impulsy są szybsze niż ocena sytuacji.

Nagła „utrata” mowy, która może występować w połączeniu z całkowitą lub czasową „utrata” słuchu.



Milczenie często oznacza, że dziecko nie potrafi samo sobie czegoś wytłumaczyć więc nawet nie próbuje wyjaśnić tego rodzicom, żeby nie pogorszyć swojej sytuacji.

Niekonsekwentna dojrzałość.



Nastolatek jest uwięziony pomiędzy dwoma światami -

dzieciństwa dorobłości –

I nie może znaleźć wyjścia z tej sytuacji.

Huśtawki nastrojów.

... a do tego, cała masa problemów, z którymi borykają się nastolatki:

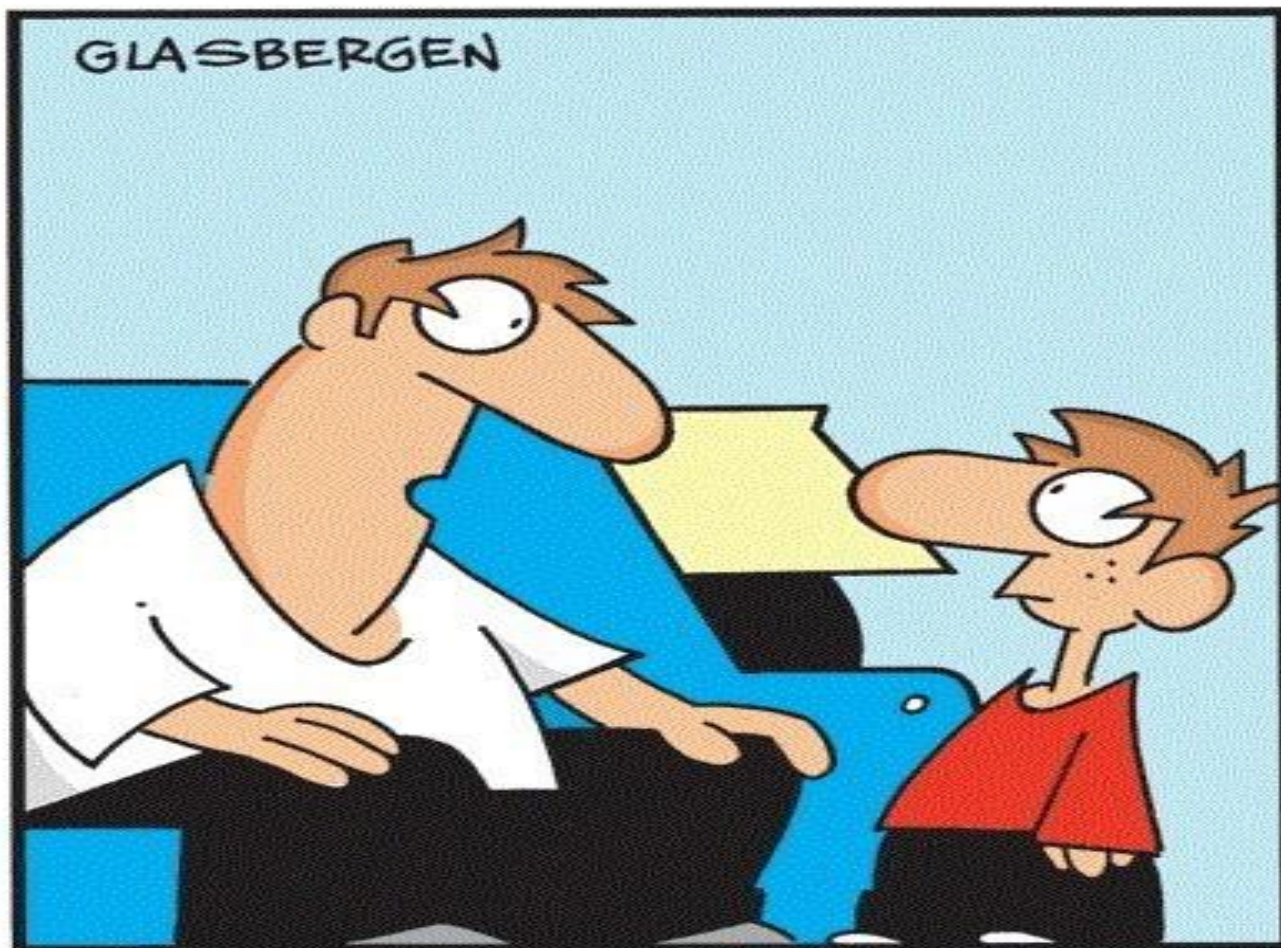
Seks,fb, religia, narkotyki, seks, przemoc, instagram, poczucie tożsamości, seks, obraz własnej osoby, gry, seks, okrucieństwo, zmiany zachodzące w wyglądzie, poczucie przynależności, seks....

ŚWIAT DORASTAJĄCEGO DZIECKA

- Narkotyki –szybko działające antidotum na ból
- Alkohol
- Dopalacze
- Seks
- Przemoc i agresja
- Dostępność informacji o wszystkim...
internetowe szaleństwo...



NIE ŁATWO BYĆ
NASTOLATKIEM



**Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny.
Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem - chcę, żebyś był pasywny, grzeczny i podporządkowany.**



Gdy dorosły mówi:

Dziecko myśli:

Uważaj, bo spadniesz/
zepsujesz itd.!

Jestem słaby i niezdarny.

Zgodzę się, jeśli będziesz
grzeczny.

Na wszystko trzeba zasłużyć.

Nie płacz. Nic się nie stało.

Źle odczuwam. Nie
powinienem być teraz smutny.

Nie wolno tak mówić!

Nie mogę mówić, co myślę.

Jesteś starszy, więc ustąp.

Jestem mniej ważny.

Dzieci i ryby głosu nie mają.

Moje potrzeby się nie liczą.

Zostaw, ja to zrobię lepiej.

Nic nie umiem, jestem gorszy.

Przestań się tak głupio
zachowywać.

Nie mogę być sobą.

10 PRZYKAZAŃ DOTYCZĄCYCH WYCHOWANIA DZIECI



1. ZACHOWAJ SPOKÓJ!!!

Będziesz dla swoich dzieci jak spokojny policjant, który nie pozwala, aby pojawiły się buntownicze myśli, ponieważ jest tak opanowany i pewny siebie.

2. Będziesz SŁUCHAĆ, nawet wtedy, gdy dziecko krzyczy.

Właściwe słuchanie polega na:

- postawieniu się w jego sytuacji,
- spojrzeniu na świat z jego punktu widzenia,

nie po to, aby się przekonać CZY to, co mówi ma sens, ale JAKI to ma sens dla niego.

Mów jak najmniej, żeby twoje dziecko mówiło jak najwięcej.

3. Nie krzycz , mów mądrze

- **Używaj mniejszej liczby słów i buduj krótsze zdania.** Im więcej mówisz ,tym mniej słuchają.
- **Nie powtarzaj się.** Nie powtarzaj się. Nie powtarzaj się (to bardzo irytujące).
- **Zniż głos.** Im głośniej mówisz, tym mniej słyszą.
- **Nie unosź rąk ,zwłaszcza gdy twoje dziecko jest zdenerwowane.** Ręce na wysokości twarzy są dla nastolatków bardzo prowokujące . Nigdy nie nastawaj na dziecko fizycznie lub słownie.

- **Używaj pierwszej osoby.** Mów raczej o swoich uczuciach, a nie o zachowaniu dziecka. Mów o tym, jak ci smutno, kiedy było złośliwe w stosunku do siostry, a nie co się z nim dzieje.
- **Uporządkuj swoje myśli, zanim zaczniesz mówić.** Rozmowa z nastolatkiem to ciężka praca. Zredaguj pierwszą wersję tego, co chcesz powiedzieć, zanim zaczniesz mówić. Tak jak było kiedyś napisane w chińskim ciasteczku z wróżbą:

„Najpierw otwórz rozum potem usta. W głowie trudno palnąć gafę.”

- **Oceń nastrój dziecka przed rozpoczęciem trudnych rozmów.** Poniedziałek, 7 rano to nie najlepszy moment, by poruszać kwestie szkolne. Wycucie czasu jest szalenie ważne w przypadku rozmów z nastolatkami.
- **Nie upychaj zbyt wiele w jednej rozmowie.** Często rób przerwy, jeśli zauważysz, że po którejś stronie narasta frustracja. Kiedy się zrobi gorąco i tak nie osiągniesz nic dobrego. Nie wahaj się powiedzieć: *„Dokończymy tę rozmowę jutro”*.

- **Pozwól dziecku czasami skorzystać z zaworu bezpieczeństwa, jakim jest wyjście z pokoju.** Chociaż może to wyglądać na lekceważenie, może też być sposobem, w jakim dziecko stara się uniknąć wybuchu. Niech wie, że może wyjść, jeżeli później ponownie podejmiecie rozmowę.
- **Nie stawiaj ultimatów, chyba że jest to absolutnie konieczne.** Dzieciaki postrzegają je jako wyzwania, z którymi należy sobie poradzić za wszelką cenę. Jeżeli czujesz, że masz ochotę postawić ultimatum, czas na przerwę.

4. Będziesz dodawał 15 min do każdego kontaktu z twym nastoletnim dzieckiem.

- Nie musisz mieć natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji,
- Jeśli nie masz czasu, odmów natychmiastowego podjęcia decyzji i powiedz dziecku, że omówicie z nim ten temat później,
- Ważne jest wypracowanie kontrolowanego systemu podejmowania decyzji.

5. Będziesz kierował się dojrzałą dumą.

- Pozwala dziecku na ostatnie słowo,
- Pozwala dziecku na trochę buntu,
- Oznacza zrezygnowanie z zachowywania pozorów w miejscach publicznych,
- Oznacza przetrzymanie wybuchów wściekłości bez odwzajemnienia się tym samym,
- Oznacza odsunięcie na bok własnych potrzeb i skupienie się wyłącznie na dziecku.

@@@
@@@
@@@
@!@
@



@

6. NIE BĘDZIESZ STOSOWAŁ PRZEMOCY!

Bicie i tak się nie sprawdza.

Bicie nastolatka, to jak uderzenie w starą łaskę dynamitu, może nie wybuchnie od razu, ale jeśli wybuchnie niszczy wszystko dookoła.

Uważajcie też na wszystkie formy kontaktu fizycznego z dzieckiem.



Gdy dziecko uderzy dziecko,
nazywamy to agresją.
Gdy dziecko uderzy dorosłego,
nazywamy to wrogością.
Gdy dorosły uderzy dorosłego,
nazywamy to napaścią.
Gdy dorosły uderzy dziecko,
nazywamy to dyscypliną.

Haim G. Ginott



PSYCHOLOGIA
NA LUZIE

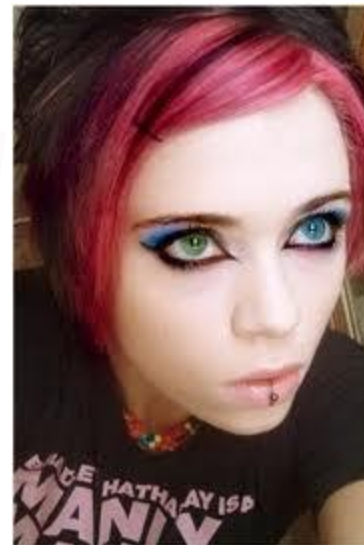
7. PRZEPRASZAJ PRZY KAŻDEJ SPOSOBNOŚCI

Przeprosiny modelują, uczą i uzdrawiają zarówno dziecko jak i rodzica.

Niech płyną prosto z serca, niech będą szczere, pokorne i niech skupiają się jedynie na **waszych błędach**.

Nigdy nie zatrzuwajcie swoich przeprosin, żądając od dziecka, żeby zrozumiało, dlaczego coś zrobiliście, albo żeby również was przeprosiło.

8. SZANUJ TOŻSAMOŚĆ SWOJEGO DZIECKA (nawet, gdy robi ci się od niej niedobrze)



Wszystko, co potem dzieje się w życiu dziecka, całkowicie zależy od tego, jak się ten proces zakończy.

Świadomość tego **KIM JESTEM**, stanowi klucz do wszystkiego co **dobrze** w naszym życiu.

Kiedy tożsamość waszego dziecka się ukształtuje, dotrze ono do końca dorastania.

Ps.

Gdy nie ma czasu na kształtowanie tożsamości w okresie dojrzewania, wydarzy się to w wieku


30 -40 lat...

9. BĄDŹ WIERNY SAMEMU SOBIE!

„nastolatki są nosicielami psychozy, kontakt z nimi może sprawić, że oszalejecie”

Ważne jest, żebyś twardo stał przy swoich zasadach dotyczących ważnych spraw (seks, narkotyki, przemoc itp).

Twoje „staroświeckie” wartości są ważnym punktem odniesienia w ich zwariowanym świecie.

A black and white portrait of Carl Gustav Jung. He is wearing a dark cap, glasses, and has a prominent mustache. He is holding a pipe in his mouth and looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus.

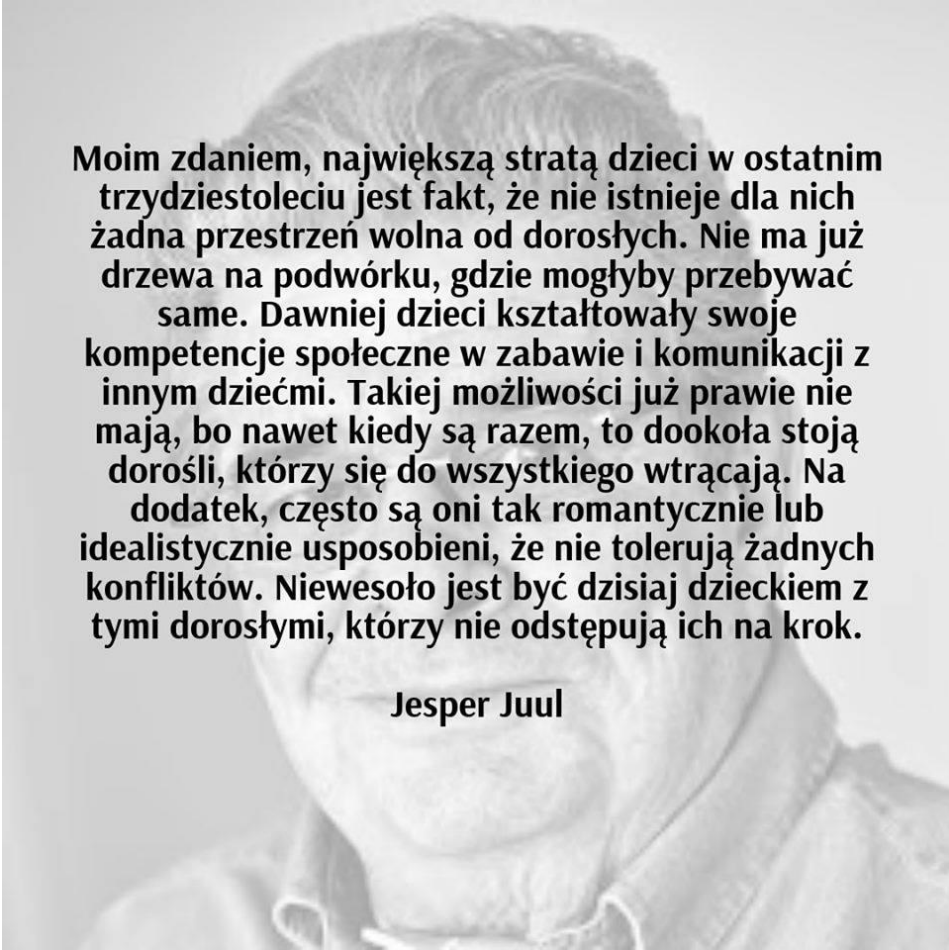
**Dzieci wychowywane
są przez to, czym
dorosły *jest*, a nie
przez to, o czym
głędzi C.G. Jung**

10. PAMIĘTAJ, ŻE TO PRZEMINIE!!!

Czekając na ten czas, patrzcie na coś w waszym dziecku, co naprawdę lubicie.

Zawsze, zwracając się do niego, starajcie się znaleźć coś pozytywnego, na czym możecie skupić uwagę.

Może to wam pomóc zbudować jeden z tych ważnych mostów łączących was z dzieckiem, który pomoże ocalić wasz związek, a być może nawet jego życie.



Moim zdaniem, największą stratą dzieci w ostatnim trzydziestoleciu jest fakt, że nie istnieje dla nich żadna przestrzeń wolna od dorosłych. Nie ma już drzewa na podwórku, gdzie mogłyby przebywać same. Dawniej dzieci kształtowały swoje kompetencje społeczne w zabawie i komunikacji z innym dziećmi. Takiej możliwości już prawie nie mają, bo nawet kiedy są razem, to dookoła stoją dorośli, którzy się do wszystkiego wtrącają. Na dodatek, często są oni tak romantycznie lub idealistycznie usposobieni, że nie tolerują żadnych konfliktów. Niewesoło jest być dzisiaj dzieckiem z tymi dorosłymi, którzy nie odstępują ich na krok.

Jesper Juul

„Nie musimy i nie jesteśmy w stanie być idealnymi rodzicami. Ale możemy być wystarczająco dobrzy dla naszych dzieci”.

/Donald Winnicot/



ł Banksy