

Emocionalna inteligencija

| Vještina upoznavanja sa
samim sobom

➤ Mudar roditelj, srećno dijete

UG "Tesla svijet obrazovanja"

Sadržaj

03

Uvod

04

Šta su zapravo emocije?

05

Senzacija ili osjećanje?

06

Šta trebamo znati o osjećanjima?

08

Osnovni koraci u razvoju emocionalne inteligencije

10

O autoru

Uvod

Šta volimo, šta nam se ne sviđa, šta nam je važno, šta nas plaši, šta želimo?

Emocije su naš začim za život, naša lična navigacija.

Svako osjećanje nam je potrebno i javlja se sa razlogom. Pomaže nam da definišemo, prepoznamo i potvrdimo sebe, da osvjestimo i sa drugima podijelimo svoje granice, vrijednosti, želje, nadanja, strahove... I sve one druge, nevidljive ali suštinske, dijelove sebe.

Osjećanja i uvjerenja obojena njima su temelj naše individualnosti.

Još važnije - osjećanja su kitnjasta vrata koja vode u našu Dušu.

Ti čarobni znakovi pored puta zaslužuju da ih shvatimo ozbiljno!



*Emocionalna
inteligencija je
vještina koja se
može vježbati i
razvijati.*

Šta su emocije?

Emocije su naš unutrašnji odgovor na neki događaj. Biološki posmatrano, osjećanja su proizvod prvenstveno hormonskih procesa u organizmu i njihovo aktiviranje mi doživljavamo kao određenu emociju.

Kakve emocije mogu biti?

Prijatne

(zadovoljstvo,
sreća, radost,
povjerenje,
ljubav, nada...)

Neprijatne

(ljutnja, tuga,
strah, zavist,
ljubomora,
zabrinutost...)



Senzacije (osjeti) *nisu* osjećanja

Senzacije prepoznamo po tome što su to reakcije naših čula. Različiti stimuli djeluju na brojne čulne receptore po našoj koži i unutrašnjim organima.

Osjete doživljavamo u kontinuitetu, a osjećanja doživljavamo samo kada nam je nešto dovoljno *važno*. Dakle, osjećanja se javljaju kada neki događaj "provučemo" kroz dvije važne unutrašnje prizme:



► Šta to znači za mene?

► Koliko mi je to bitno?

Šta trebamo znati o osjećanjima?

Za zdrav emocionalni razvoj važno je kreirati sigurno okruženje za izražavanje emocija.

Osjećati neku emociju *nije isto* što i ponašati se kako emocija kaže.

Postoji mali trenutak odluke, momenat izbora u kojem odlučujemo da li ćemo - i na koji način - ispoljiti svoju emocionalnu reakciju.

► Osjećanja

Ovaj pojam obično koristimo kada doživljavamo kratkotrajne emocije

► Raspoloženje

Ovaj pojam koristimo kada doživljavamo osjećanje srednjeg ili dužeg trajanja

► Strasti (afekti)

Ovaj pojam podrazumijeva snažno i dugotrajno osjećanje



Emocije su uvijek logične.

One su plod logičke premise bazirane na našim uvjerenjima.



Možemo istovremeno da osjećamo i mislimo.



Možemo osjećati više emocija istovremeno.



Nerijetko su ta osjećanja sasvim suprotna (volim/nervira me, želim/plašim se i slično).

Svako osjećanje ima svoju svrhu

Funkcija emocija je u adaptaciji. Ponekad to znači da se mi prilagođavamo svijetu, a u nekim drugim situacijama ipak odlučimo da svijet "prilagodimo" sebi.



Kada smo bili mala djeca, većina naših osjećanja imala je tri osnovna obilježja:



Kratkotrajnost



Visok intenzitet



Nepodnašenje frustracije

- ▶ Jedan od ciljeva odrastanja je i nadogradnja "dječijeg" načina doživljavanja emocija.
- ▶ Prepoznavanje osjećanja i njihove poruke, kao i razvoj empatije, stiče se učenjem i vježbom.

Emocionalna inteligencija se podstiče i razvija ciljanim tehnikama.

Ovdje ćemo navesti osnovne korake pomoću kojih učimo da osvijestimo, prepoznamo i shvatimo emociju koju osjećamo:

Prepoznavanje i imenovanje osjećanja

Prepoznavanje osjećanja je jako važna sposobnost u okviru emocionalne inteligencije. Svaka emocija ima svoje "predvidljivo" mjesto u tijelu. To uobičajno mjesto koje emocija zauzima može nam pomoći u trenucima u kojima nismo sigurni šta to zapravo osjećamo. Za početak, potrebno je da obratimo pažnju na to gdje je locirana emocija u tijelu, da li se pomjera, kuda ide, kojeg je intenziteta i slične specifičnosti.

Normalizacija osjećanja

Emocije su proizvod naših uvjerenja i sistema vrijednosti. Naša osjećanja slijede unutrašnju logičku premisu. Upravo zbog toga emocionalna reakcija *uvijek* odgovara našem pogledu na tu situaciju.

Ako neki događaj procjenjujemo kao prijeteći, normalno je da osjećamo strah. U redu je i ako jedini na takav način procjenjujemo situaciju. To samo znači da imamo različita uvjerenja i tok misli od ostalih sudionika u događaju. Za početak, dovoljno je da toga budemo svjesni.

Emocionalna inteligencija se podstiče i razvija ciljanim tehnikama.

Ovdje ćemo navesti osnovne korake pomoću kojih učimo da osvijestimo, prepoznamo i shvatimo emociju koju osjećamo:

Uočavanje konteksta

Svaka emocija ima svoju svrhu. Na nama je da otkrijemo šta nam poručuje.

Objašnjavanje konteksta koji "boji" neku situaciju pomaže nam da bolje razumijemo sebe i svoje potrebe. Takođe, takvom analizom jasnije uočavamo i potrebe i želje drugih ljudi, te tako postajemo spremniji za proaktivno rješavanje problema.

Zašto se javila baš u ovom trenutku, da li je moje osjećanje objektivno očekivana reakcija na ovaj događaj, zašto baš dok sam/nisam sa tom osobom, šta to govori o meni, šta to govori o toj osobi/našem odnosu i slična pitanja pomažu nam da definišemo kontekst događaja koji u nama izaziva intenzivnu emocionalnu reakciju.

Ponavljanje i vrijeme

Vježbanje samosvijesti, boravka u sadašnjem trenutku i osluškivanje osjećanja traži vrijeme.

Ako smo dugo, umjesto jasnih emocija, osjećali nedefinisanu anksioznost, nemir i "pritisak" - ne možemo od sebe očekivati da preko noći stresemo slojeve zbunjenosti (a možda i zaštite) i da kristalno jasno osjetimo i shvatimo šta nam to emocije poručuju.

Postepeno preispitivanje, praćenje opšteg stanja i osiguravanje podrške na tom putu dovoljno je kompleksan zadatak i zahtijeva veliko strpljenje i mnogo ljubavi usmjerene ka sebi.

O autoru

Helena Zakaljuk je magistar psihologije i psihoterapeut u edukaciji.

Bavi se psihoterapijskim, savjetodavnim i edukativnim radom sa klijentima. Predavač je NTC sistema učenja i ima višegodišnje volontersko i radno iskustvo u radu sa djecom sa pervazivnim razvojnim poremećajima.

Helena Zakaljuk

E- mail: helena.lackovicacic@gmail.com

Website: www.helenazakaljuk.com (u pripremi)

Telefon: 065/824-918