

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EQ)

Obok inteligencji racjonalnej (IQ) wyróżnia się także **inteligencję emocjonalną (EQ)**. Warto wspomnieć, że o EQ w ostatnim czasie jest coraz głośniejsze. I słusznie, gdyż to jak funkcjonujemy każdego dnia i przez całe swoje życie zdeterminowane jest nie tylko przez to, ile wiemy, ale także przez to, jak odczuwamy.

Emocje wpływają na wszystkie obszary życia: **zdrowie, naukę, zachowanie, związki między ludźmi**. Odpowiednio wykształcone **kompetencje emocjonalne** (tj. umiejętność kierowania swoimi uczuciami, rozpoznawanie uczuć innych osób, efektywne i adekwatne reagowanie w określonych sytuacjach) dają przewagę w każdej dziedzinie życia – w domu, w szkole, w pracy. Umiejętności emocjonalne zwiększają szansę na to, by wieść **szczęśliwe i produktywne życie**.

Do rozwoju emocjonalnego należy podchodzić z podobną troską jak w przypadku pielęgnowania inteligencji racjonalnej. **Pozwala to wychowywać dzieci:**

- mniej sfrustrowane,
- mniej agresywne i autoagresywne,
- mniej samotne,
- mniej impulsywne.

To jaką rangę mają emocje dla ludzkiego zdrowia obrazują doniesienia naukowe, wśród których czyta się:

Powstrzymanie lub ograniczanie emocji zaburza funkcjonowanie układu odpornościowego. Tym samym osoby, które skrywają swoje emocje, ignorują swoje zaniepokojenie, mają większe szanse zachorowania na wiele różnych schorzeń.

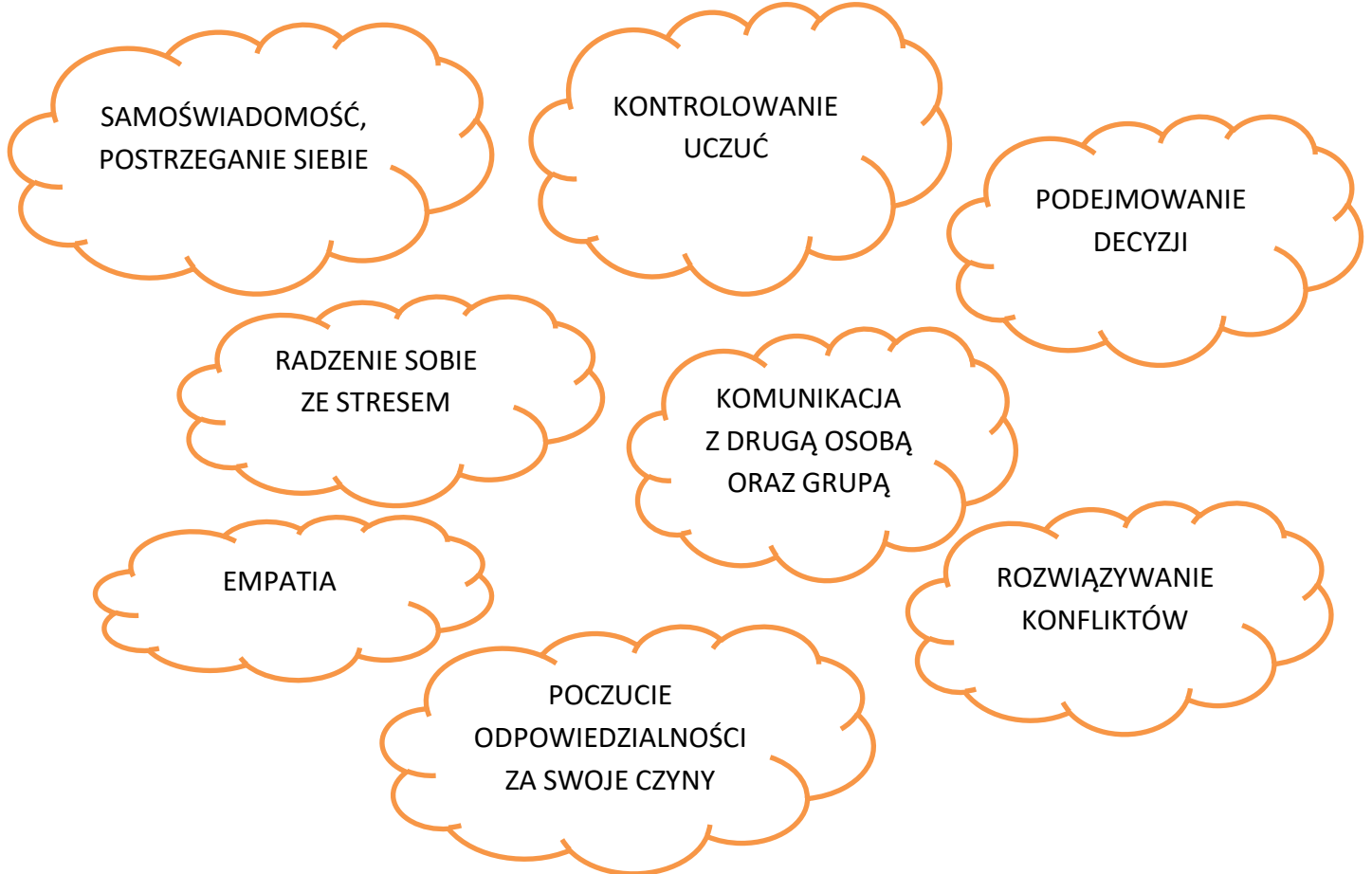
Złość i inne negatywne emocje zatrują organizm w stopniu porównywalnym do palenia papierosów.

Pozytywne, dające wsparcie relacje z innymi ludźmi są skutecznym lekarstwem, usprawniają działanie układu odpornościowego, skracają czas wracania do zdrowia i wydłużają długość życia.

Badania wykazały związek pomiędzy przeziębieniami i infekcjami górnych dróg oddechowych, a niepokojem emocjonalnym, który wystąpił 3-4 dni przed pierwszymi objawami chorobowymi.

Serie badań wykazały, że wysokie kompetencje emocjonalne skutkują lepszymi wynikami w nauce, większą dyscypliną oraz otwartością na współpracę z nauczycielem. Dzieci kompetentne emocjonalnie mają większe pragnienie uczenia się, zdobywania osiągnięć.

Wśród umiejętności składających się na EQ wyróżnia się:



Kluczowe umiejętności inteligencji emocjonalnej mają swoje **krytyczne okresy kształtowania się i przypadają na czas dzieciństwa**. Uważa się też, że **kiedy mózg emocjonalny czegoś się nauczy, nigdy już tego nie zapomina** – stąd też wytłumaczenie dlaczego zmienienie się w życiu dorosłym jest tak trudne.

Skoro doświadczenia okresu dzieciństwa, sposób wychowania i modelowania wzorców rzutują na dalsze losy człowieka, ważne jest sumienne pielęgnowanie i rozwijanie inteligencji emocjonalnej od najmłodszych chwil życia.

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny