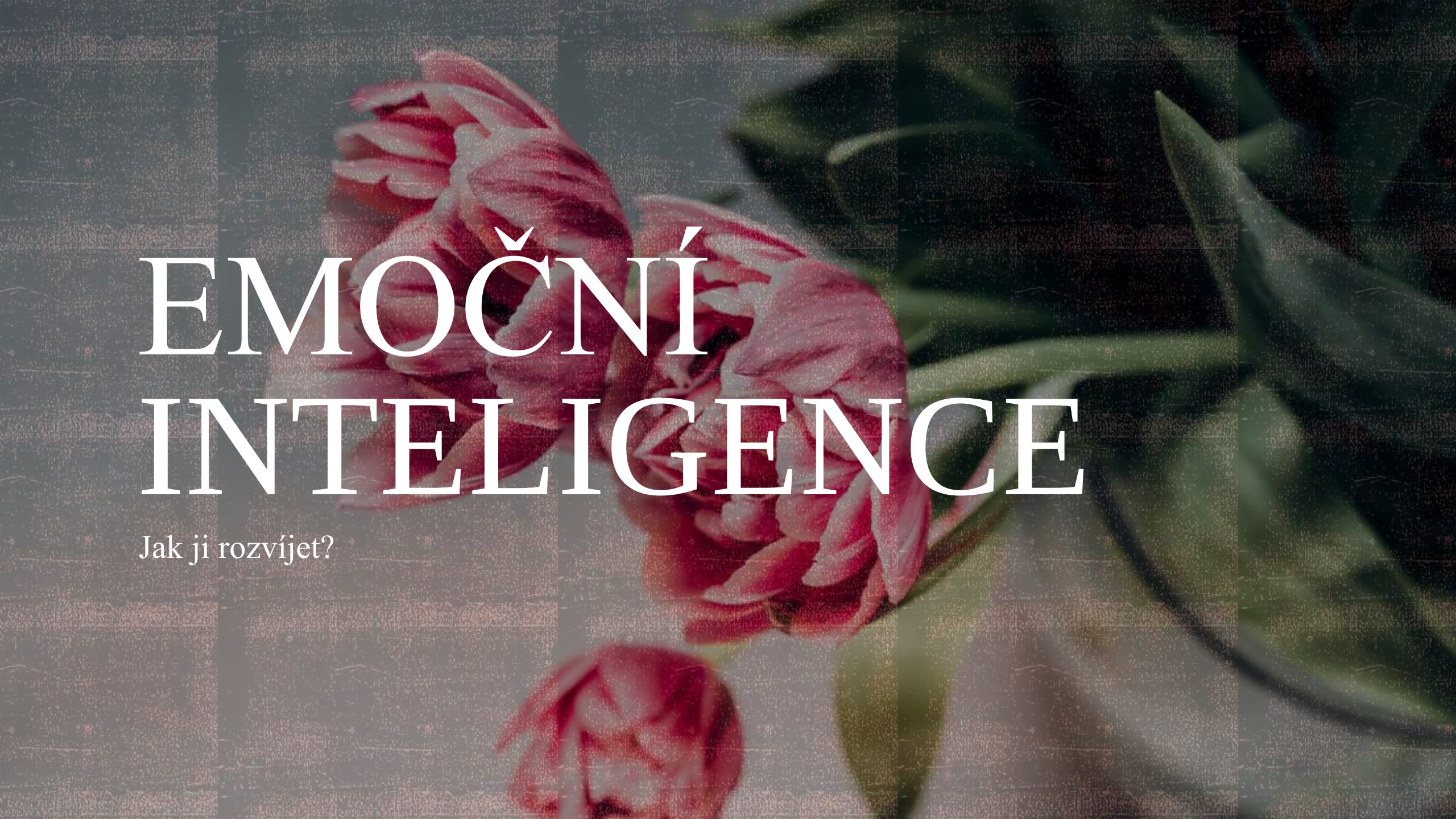
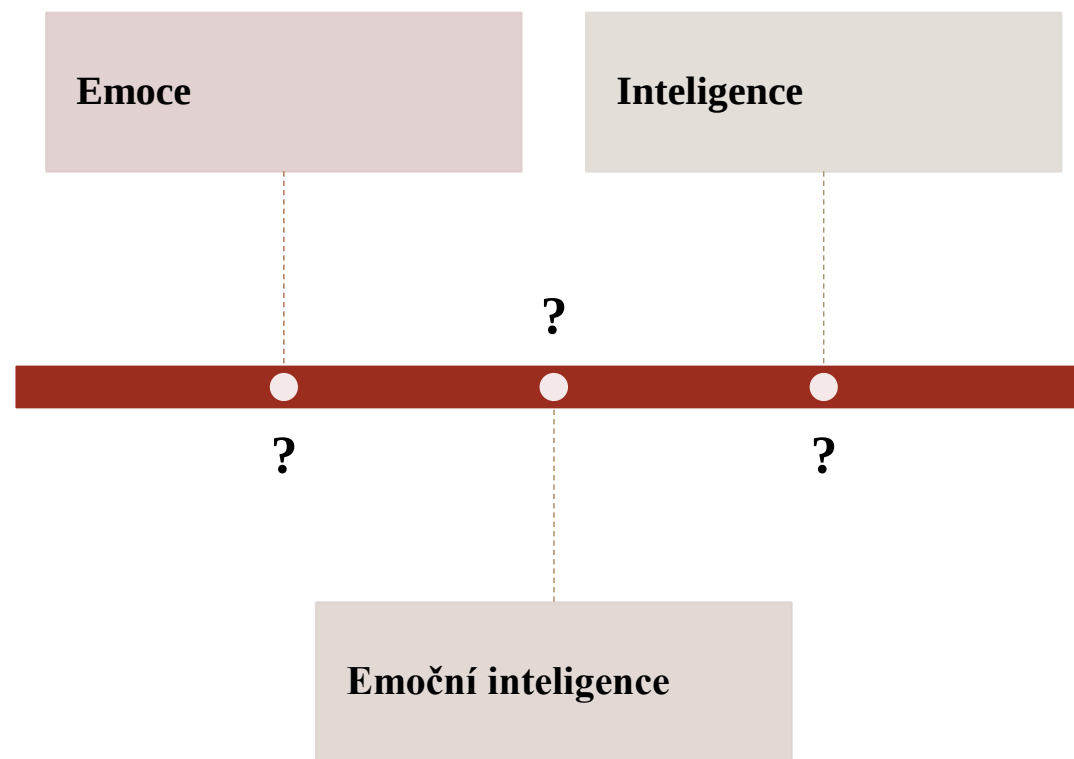
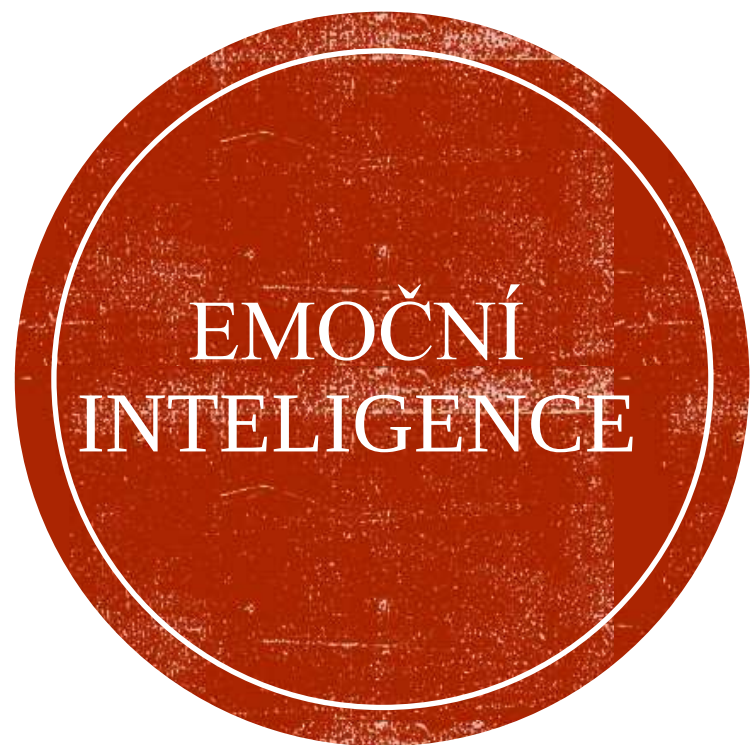




EMOČNÍ INTELIGENCE

Jak ji rozvíjet?



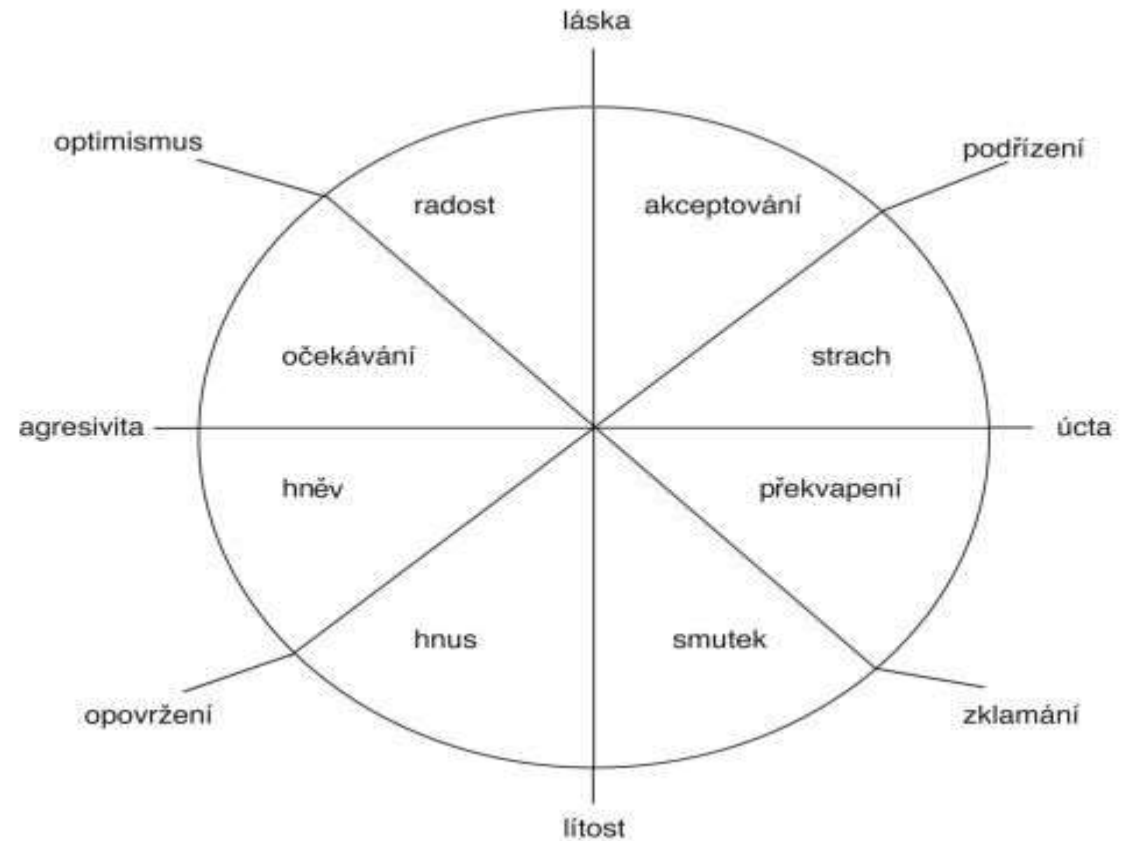
ANKETA

- Téma emoční inteligence mne zajímá, protože...
 - A. něco jsem o tom četl(a) a myslím si, že je důležité podpořit její rozvoj.
 - B. nečetl(a) jsem nic, ale říkám si, že to může být zajímavé.
 - C. neumím si představit její význam, ale budiž, třeba se to dozvím zde...
 - D. téma mne nijak neinteresuje, ale v televizi nic není, alespoň zde na mne někdo mluví...



UŽ S NÁMI ZASE JSOU NAŠE EMOCE..

- Emoce – hybná síla organismu?
- Kde se berou emoce?
- Jak zvládat emoce?
- Jak zvládat emoce těch druhých?
- 5 kroků, jak naučit děti zvládat emoce
- Emoce v reklamě
- Emoce v obchodě
- Emoce ve škole
- Emoce doma
- Emoce ve vztazích...



PLATÓN , *ÚSTAVA*, TŘI SLOŽKY DUŠE

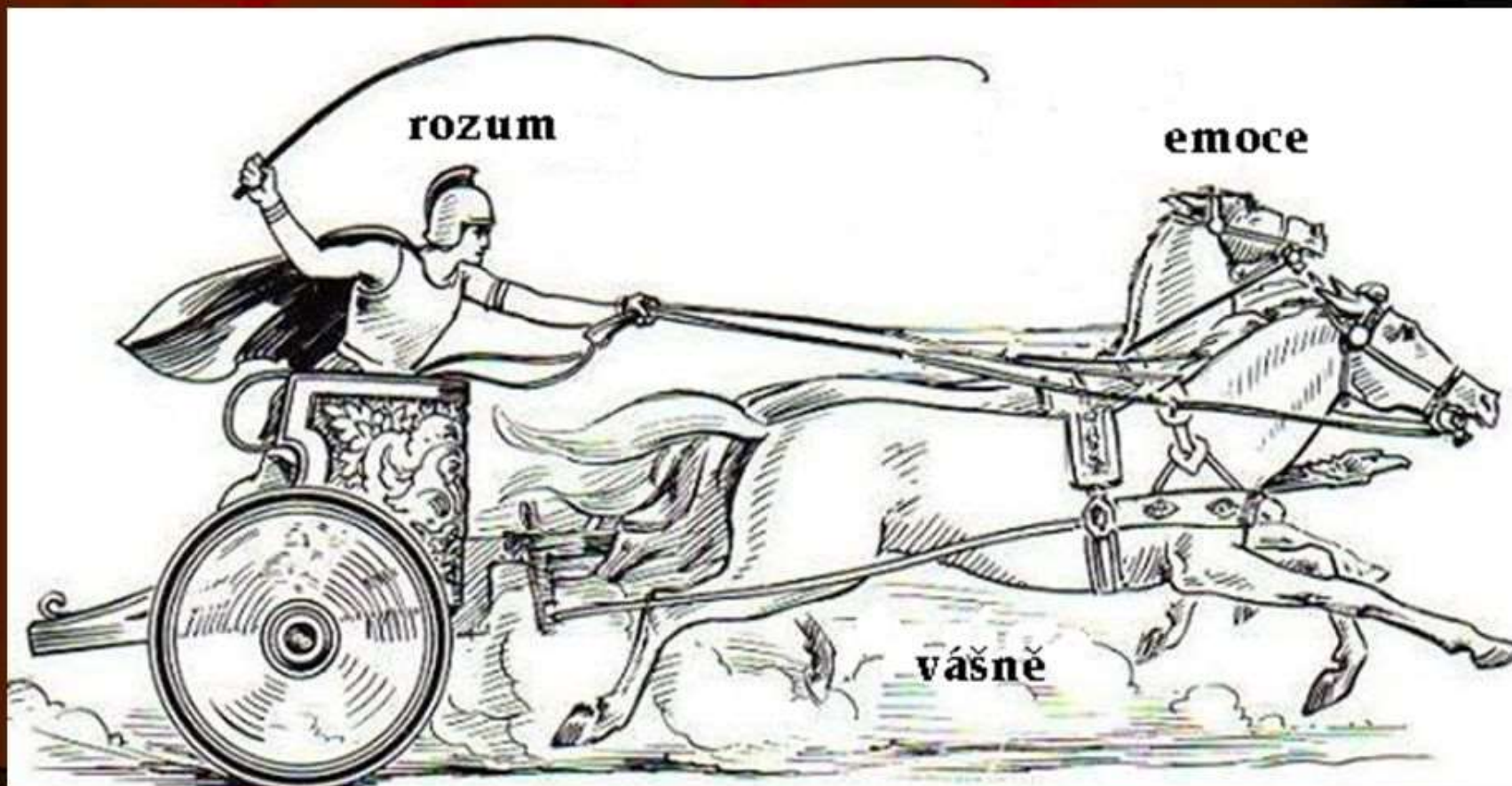
- **Rozum** - uvažování, nabývání poznatků — učení, odpírání žádostí a tužeb, negace aktivit žádostivosti, vláda v duši
- **Vznětlivost** - oprávněný hněv, statečnost, strach, boj proti nespravedlnosti, ctižádost, touha po vítězství, stud
- **Žádostivost** - žízeň, hlad, erotická touha, tělesné touhy vůbec, touha po penězích

- Platón, *Ústava* IV, 436b-c



Lidská duše... aneb Co je člověk?

„Člověk je dvounohá bytost bez peří. A s širokými nehty!“

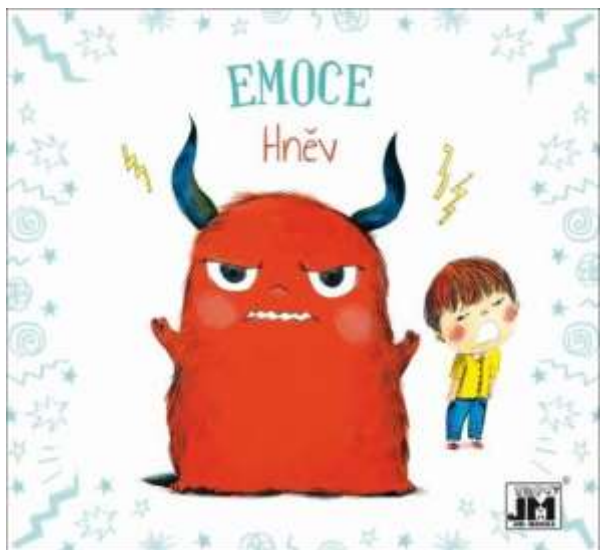


K ČEMU JSOU EMOCE?

- Sociální vztahy – přínosy a zisky – vztahováno k měnícímu se sociálnímu prostředí.
- Regulace jednání – zejména rané dětství – Attachment.
- Emoce produkuje hodnotící proces – reakce na problémy a příležitosti.
- Sociální emoce – porovnávání – hrdost, závist.
- Sociální normy a osobní morální hodnoty – stud, vina, rozpaky.
- Výslednice přímého ohrožení self – nenávisť, ponížení a žárlivost.
- Výsledek empatie – soucit, lítost.
- Sem vložit cvičení všímavosti k vlastním emocím. Benda – Soucit se sebou.



JAK ASI VYPADAJÍ?



Zdroj: Emoce Závist | wikyhracky.cz,
<https://www.knihcentrum.cz/emoce-radost>



ANKETA

- Co si představíte pod pojmem emoční inteligence?
- Jak si představíte schopnosti, či dovednosti potřebné k mezilidským vztahům?



CVIČENÍ: MÁTE VŠECH PĚT POHROMADĚ?

- Mirko Frýba, 11/1994, Konference duševního zdraví Brno, Zvládání života podle abhidhammy
- *Nevědět čím jsem, nevědět co chci...*
- *Prožívání přítomnosti, rituál zklidnění, ...čtvero zakotvení*
- ***První zakotvení: uzemnění pomocí pěti smyslů*** (narovnaná záda, volný dech, tělesný dotyk s podlahou, sedadlem, mezi rukama, rty se dotýkají...), chuť v ústech, čich, na okamžik zrak, sluch.
- ***Druhé zakotvení v cíli a v jeho smyslu.*** Vybavím si odpovědi na otázky: Co chci, Co chci v životě vůbec? A co chci právě dnes? A co chci právě v čase tady a teď, na tomto setkání? Proč jsem sem přišel (přišla)?
- ***Třetí zakotvení v mezilidských vztazích*** – vztahy k druhým lidem, srdečné vztahy, k lidem, s kterými máme i problémy.
- ***Čtvrté zakotvení je institucionální*** – definované a určované institucí, proč jsem zrovna tady?



ABIDHAMA, ČILI VŠÍMAVOST

- Víím, proč tu jsem.
- Víím, co chci.
- Děílám všímavě, co chci a jak chci.
- Nesu za to odpovědnost.
- Zkuste nyní si uvědomit, jak Vám je?
- Jak se cítíte?
- Pojmenujte svůj pocit.
- Zdroj: [Fryba1994.pdf \(satiterapie.cz\)](#), Benda, 2019



TROCHA TEORIE . . . NIKOHO NEZABIJE...

- D. Golemann (2000) – emoční inteligence – schopnost se nevzdat tváří v tvář obtížím a frustraci
- Schopnost ovládat svoje pohnutky
- Schopnost odložit uspokojení potřeby na pozdější dobu...
- Schopnost ovládnout svou náladu a zabránit úzkosti a nervozitě
- Schopnost ovlivňovat kvalitu svého myšlení
- Schopnost vcítit se do situace druhého člověka
- Schopnost v těžkých chvílích neztrácet naději...
- Zdroj: D.Golemann: https://cs.wikipedia.org/wiki/Daniel_Goleman



HOWARD GARDNER, 1997



- Teorie mnohočetné inteligence (verbální- jazyková, logicko - matematická, přírodní, prostorová, kinetická, hudební)
- Ale především... :
- **Intrapersonální inteligence** – schopnost rozumět druhým lidem – „*Co je motivuje a jak pracují? Jak s nimi spolupracovat?*“
- **Intrapersonální inteligence** – *schopnost znát sebe sama a dle toho jednat ve vnějším životě.*

▪ Zdroj obr.: <https://zena-in.cz/clanek/lingvisticka-prostorova-hudebni-nebo-prirodni-jaka-je-vase-dominantni-inteligence>, cit., dne 10.10.2022



JAK DOVÉST KE ZNALOSTI VLASTNÍCH EMOCÍ?

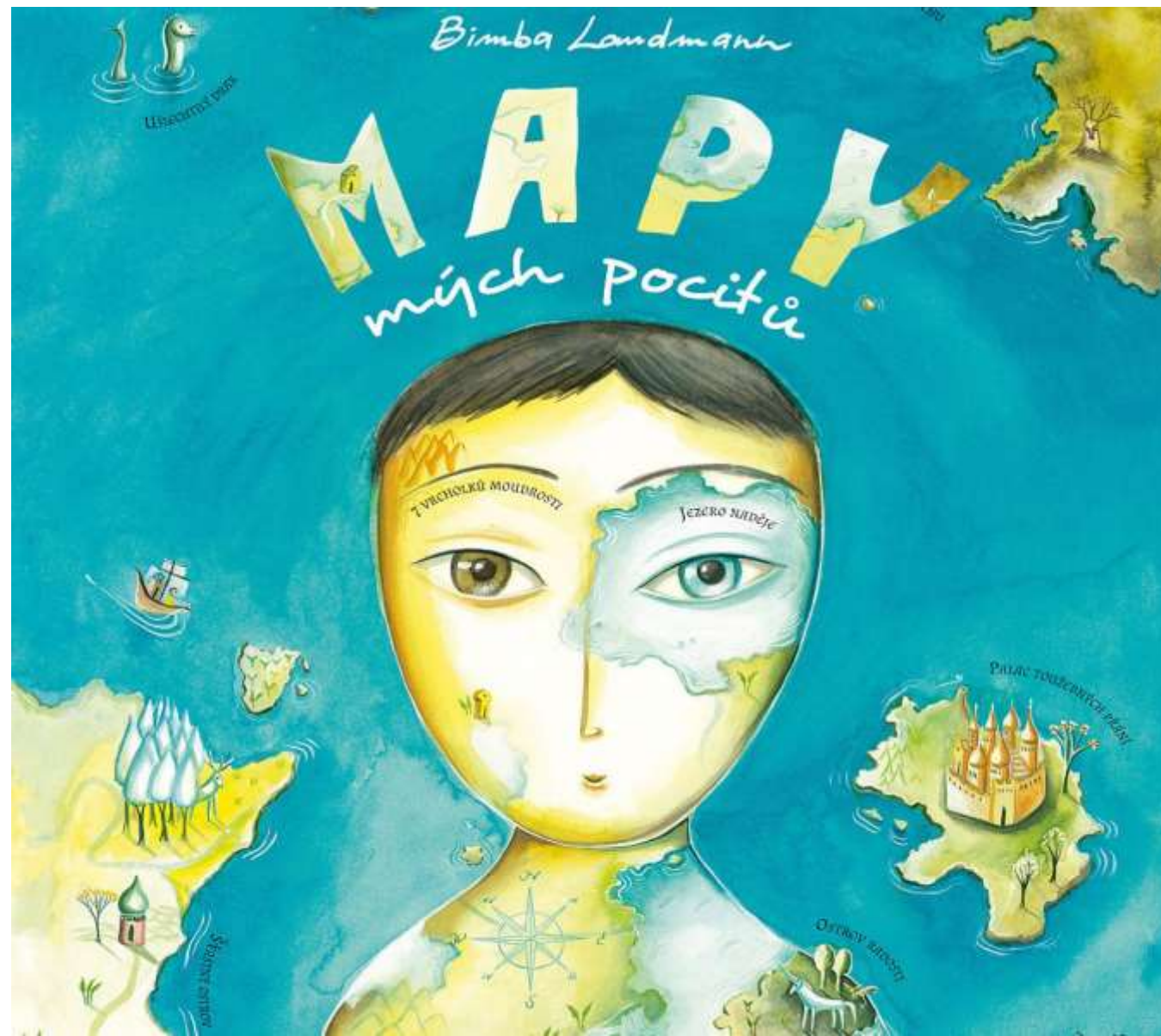
- Sebeuvědomění – orientace ve vlastních duševních pochodech a stavech, jistota preferencí, využití intuice:
- Emoční sebeuvědomění – cit pro vlastní emoce, objektivní hodnocení dopadu
- Reálné sebeuvědomění – znalost vlastních hranic
- Sebedůvěra – vědomí vlastní ceny, možností, schopností
- D.Golemann, 2000



OTÁZKY PRO SEBE SAMA

- Když jsem nejistý, cítím se takto...
- Když mám strach, cítím se...
- Když jsem šťastný, cítím se...
- Když mám vztek, cítím se...
- Malé děti provázíme pocity a pomáháme jim s jejich legitimizací.





A JAK DO TOHO ZAPADÁ GESTALT?

- Rozvoj emoční inteligence, resp.citového prožívání v kontextu uvědomění a prožití vlastních emocí, porozumění jim a správného pochopení je uměním, jemuž se učíme, rozvíjíme jej, ovšem školní prostředí je k nim poněkud inertní.
- C. R. Rogers (1995) hořce poznamenává, že k zoufání je parcelace dítěte v prostředí školy na rozum a tělo, jenž jsou ve škole vítány, zatímco emoce a pocity mají zůstat za školní branou.
- Je-li cílem *Non scholae, sed vitae*, je pak integrovat všechny složky osobnosti v jednotu.
- Gestalt (tvar) – systemický pohled na člověka – člověk v systému – ve vztazích – autentické setkání tady a teď.
- Max Weber, něm.sociolog (1920): *Člověk je zvíře zavěšené do pavučiny vztahů.*



EMOČNÍ INTELIGENCE V MŠ



■ O ovečce

- Chceme-li zjistit, jestli předškolní děti přirozeně projevují vcítění nebo prosociální chování, můžeme použít pohádku o ovečce.
- *Povím vám pohádku o ovečce. Jeden pastýř měl stádo oveček. Všechny byly krásně kudrnaté a bělostné jako sníh. Jen jedna byla černá. Když šly ovečky na pastvu, ta černá byla poslední, protože ji ostatní před sebe nepustily. Když se všechny ovečky ve stádu pásly na čerstvé trávě, černá ovečka byla stranou.*
- *A když si ovečky povídaly „bé, bé, bé“, s černou si nikdo povídat nechtěl. Tak byla černá ovečka smutná, protože neměla žádné kamarády, kteří by jí pomohli nebo s ní byli. Každý večer po setmění, když vyšla na nebi první hvězdička, hnal pastýř ovečky spát do salaše. Tam se semkly dohromady a natěsnaly se k sobě, aby jim nebyla zima. Jen černou ovečku nikdo nehřál. Celá se zimou roztrásla a nemohla usnout...*
- Děti, teď se proměním v tu černou ovečku. Postupně za vámi přijdu a každý z vás mi může něco říci, pošeptat do ouška.
- Reakce dětí... mlčí x chce pomoci x neví... (ptáme se na to, co prožívá, když slyší příběh o ovečce..)
- Zdroj: <https://docplayer.cz/1225202-Rozvijime-empatii-u-deti-predskolniho-veku.html>, cit.dne 10.10.2022



OŠKLIVÉ KÁČÁTKO

- Symbolicky zinscenujeme nejdůležitější momenty pohádky (děj viz doporučená lit.).
- Děti se postupně vystřídají v roli ošklivého káčátka, aby si všechny zažily pocit jinakosti, přijetí a nepřijetí.
- Postaví se do dvou řad naproti sobě tak, aby vytvořily uličku, kterou ošklivé káčátko prochází.
- Jde pomalu a postupně, kolem koho projde, ten se otáčí mlčky čelem vzad, až projde celou uličkou a nikdo si ho nevšímá, všichni se odvracejí.
- Káčátko je smutné, dřepne si na chvíli o samotě, ale mezitím uběhla zima, kdy shodilo „ošklivé“ dětské peří, sundá si černé tričko a přes paže si přehodí bílý závoj jako labutí křídla.
- Vidí svůj obraz ve vodní hladině. Hladina zrcadlí jeho pohyby. Káčátko udělá vždy jeden pohyb, například mávne „křídlem“, a děti stojící v řadě naproti němu pohyb opakují.
- Potom se snaží dělat pohyby pomalu tak, aby je zrcadlily ve stejný okamžik zároveň, tak jako v zrcadle, ne s časovým opožděním.
- Potom jsou děti, které předtím představovaly ostatní káčátka, v rolích labutí a původně ošklivé káčátko vítají a zvou mezi sebe. Mohou mít také bílé šátky nebo závoje jako křídla, kterými mávají, hlavní hrdina si křídla prohlíží, radostně s nimi poskakuje.
- Znovu prochází uličkou, ale tentokrát děti zůstávají čelem a volají na něj: „Hurá, hurá! Ať žije naše krásná labuť!“ (Slovo „naše“ je důležité, upozorňuje na sounáležitost ve skupině.) Když projde uličkou, labuť kolem něho vytvoří kruh a něžně ho hladí šátky.
- Potom se všichni včetně káčátka chytanou za šátky a tančí v kruhu na radostnou hudbu. Následuje reflexe, nikdy nenecháme děti odejít ze hry bez možnosti dát pocity najevo a vyventilovat je nebo odejít v nepříjemném rozpoložení.
- Bavíme se o všem, co může být něčím trochu jiné, a především zdůrazníme, že zvláštnost vůbec nemusí být „něco špatného“, že každý z nás je jedinečný a může vyrůst v „krásnou labuť“.



DALŠÍ OBMĚNY

- Např. Červená Karkulka vyprávěná z pohledu vlka
- Viz Iva Wedlichová, Emoční Inteligence, UJEP, pdg.fakulta, 2011, [Pedagogická psychologie \(ujep.cz\)](http://Pedagogická psychologie (ujep.cz))



TŘÍDNICKÉ HODINY

VNÍMÁM VŠEMI SMYSLY



POPIŠ (MŮŽEŠ I SLOVNĚ) OBRÁZEK VÝŠE TVÝMI SMYSLY...



VIDÍM...



VNÍMÁM...



ČICHÁM...



SLYŠÍM...



CÍTÍM...

JAKÉ EMOCE V TOBĚ OBRÁZEK VZBUZUJE? VYJÁDŘI JE SLOVY
NEBO JE NAKRESLI...

Zdroj: [https://www.ucitelni
ce.cz/produkt/11967](https://www.ucitelni.ce.cz/produkt/11967)



Věci, které mohu udělat, abych cítil/a

KLID



EMOCE VE SKUPINĚ

- Komunikace mezi komunikujícími partnery probíhá přes tzv. **komunikační kanály**.
- Kunczik (1995, 13) jich rozděluje šest:
 - 1. **auditivní** kanál – tj. vnímání sluchem, mluvená řeč – užití slov, tónu, rytmu...;
 - 2. **vizuální** kanál – vnímání zrakem – výraz tváře, výměna pohledů, gesta a pohyby těla, celkový vzhled aj.;
 - 3. **hmatový** neboli taktilní kanál – dotyky, strkání apod.;
 - 4. **čichový** kanál – vnímání vůně či pachů těla;
 - 5. **teplotní** kanál – pociťování tepla jiné osoby;
 - 6. **chuťový** kanál – vnímání chuti.
- 1. Žák, který projde kolem svého spolužáka nepozorován a položí mu ledovou ruku zezadu na krk, nemusí být ani viděn, ani promluvit, ale rozhodně se mu podaří vyvolat reakci svého protějšku – **komunikace je zahájena**.
- 2. Žákyně 7. třídy, která použije parfém, dává najevo spolužákům, že již není dítětem, že touží být **přijímána a oceňována** apod. Oproti tomu ten, kdo se opováží cíleně vypustit střevní plyny během výuky, a dokonce se tomu zasmát, dává jasně najevo, do jaké míry spolužáky a **společenská pravidla respektuje**.
- 3. Dát si vzájemně kousnout svačiny většina žáků vyhodnotí jako přijetí a známku kamarádství, naopak neochota sdílet svůj nápoj nebo jídlo rovná se **odmítnutí**.



HRA NA DVOJITÉ ZRCADLO

- Vidění toho, na co se díváme, spontánní projev, soustředění, interakce, komunikace
- Pravidla hry:
- Hráči se rozdělí do dvojic. Cílem hry není nic jiného, než napodobovat do nejmenších detailů vše, co partner udělá. Partner musí napodobit sebemenší pohyb, i kdyby to byla jen reakce na svědění. Oba hráči ve dvojici jsou původcem pohybů i zrcadlem zároveň, takže musí zrcadlit vlastní pohyby. V průběhu hry vedoucí tu a tam se zeptá : „Inicioval jsi tento pohyb, nebo si reagoval na to, co jsi viděl.“ Tím hráčům připomíná, že jsou pouze zrcadlem.
- **Obměny** - Hráči se střídají v tom, kdo je zrcadlem.
- **Závěr:** Na konci se vedoucí každého zeptá na jeho pocity ze hry a požádá ho, aby se o ně podělil s ostatními verbální a nonverbální formou.
- Reflexe hry
- **Aplikace v kolektivu** – diskuse – cíl je rozpoznat role v kolektivu – pozice alfa, pozice gama – Hra dvojité zrcadlo
- (Hickson, A.: Dramatické a akční hry, Portál, Praha, 2000, ISBN 80-7178-387-0)



SKUPINOVÁ DYNAMIKA A EMOCE

- Základní dynamické síly působící ve skupině označujeme jako skupinovou **kohezi** a skupinovou **tenzi**:
- Skupinová koheze **je stabilizující**, soudržná síla. Může se projevovat jako pevnost skupiny, vřelost, empatie, autentičnost, humor a smích, spolupráce, vyjadřování kladných emocí.
- Skupinová **tenze** je prvek **dynamizující**, působí proti kohezi, narušuje skupinové vazby a vztahy. Jejím projevem mohou být provokace, mlčení a chlad, diskuze o konfliktních tématech, agresivita, nepříjemné otázky, kritika.
- Pozice ve třídě:
 - pozice **alfa** (přirozený vůdce);
 - pozice **beta** (expert);
 - pozice **gama** (většina žáků);
 - pozice **omega** (outsider).



ODHALENÍ

(ZKOUMÁNÍ VZTAHŮ, IMPROVIZACE, CHARAKTERIZACE, PŘÍSTUP KE ZMĚNÁM)

- **Pravidla hry :**
- **část I.**
- **Hráči si sami rozhodnou, který typ vztahu chtějí zkoumat:**
- vztah dětí a rodičů (volně, následně modelová situace)
- chlapec a dívka (dtto)
- učitel a žák
- občan a úředník
- lékař a pacient
- **Vytvoří se dvojice, dohodnou se na scénáři, věku protagonistů a kde se obvykle setkávají.**
- **Dvojice začnou simultánně improvizovat společné setkání, pozdrav a běžnou konverzaci.**
- **Po několikaminutovém seznámení si opět sednou do kruhu.**
- **Připomenout – kdo jsou a co si řekli.**



ROZHOVOR KRESBOU

- Cíl: zlepšování sociálních dovedností, rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací
- Věk: neomezený
- Doba trvání cca : 20-30 minut
- Pomůcky: papír nebo čtvrtky, pastelky, nahrávky hudební
- Žáci rozdělení do dvojic, každá dvojice dostane papír A4. Každý si vybere pastelku tak, aby ve dvojicích byly různé barvy. Dvojice se usadit tak, aby se jim dobře kreslilo. Od této chvíle účastníci nemluví. Lze pustit vhodnou hudbu.
- Zadání: Teď si na ploše papíru povídejte. Něco si sdělete, o něčem hovořte, jako při kratším setkání. Máte na to cca 8-10 minut.
- Minutu před závěrem upozorníme.
- Hodnocení aktivity: Jaké máte pocity? Jak se Vám spoluprávalo? Byla to spolupráce, nebo soutěž? Bylo těžké si něco říci kresbou?



EMOČNÍ INTELIGENCE

- Vrozená – učíme se ji od kolébky, vztahy s rodiči.
- Naučená – učíme se ji celý život.
- IQ versus EQ...
- Výuka nikdy nekončí!
- Přeji Vám krásné učení!





EMOČNÍ INTELIGENCE

Jak ji rozvíjet?

Děkuji Vám za pozornost!
Mgr. Helena Kumperová, Ph.D.
Betshabé, z.s.
Institut komprehenzivní terapie, K.Vary
Mail: helena@kumperova.cz
Web: kumperova.cz



ZDROJE:

- GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.
- HICKSON, Andy. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN isbn80-7178-387-0.
- KUNCZIK, Michael. *Základy masové komunikace*. Přeložil Štěpánka KUDRNÁČOVÁ, přeložil Milan ŠMÍD. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-134-x.
- LISÁ, Elena. *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-746-6.
- Doporučení: [Zimbardo: Marshmallow experiment - Bing video](#)

