



מהי אינטליגנציה רגשית?

וכיצד נפתח אותה?

מדוע חשוב לפתח אותה?

בשנים האחרונות גוברת המודעות לפיתוח אינטליגנציה רגשית, כאחד ה"נכסים" החשובים לאדם לניהול מערכות יחסים תקינות.

כאשר אנחנו מדברים על אינטליגנציה, אנחנו חושבים בדרך כלל על ההיבט הקוגניטיבי, כלומר יכולות שכליות כמו זיכרון וחשיבה. אך חוקרים רבים עמדו על כך שלאדם יש אינטליגנציות מרובות, ובתוכן גם האינטליגנציה הרגשית.

בהגדרה כללית ניתן לומר שאינטליגנציה רגשית היא היכולת של האדם להבחין בין רגשות שונים, ומתוך כך לשלוט ברגשותיו, ולהבין יותר את רגשות זולתו. לכן, רמת האינטליגנציה הרגשית של האדם היא בעלת השפעה מכרעת על יכולותיו להתמודד עם תסכולים, לדחות סיפוקים ולפתח יחסים בינאישיים תקינים.

אחד המרכיבים החשובים ביותר במצבו המוסרי והחברתי של האדם, הוא היכולת שלו לשלוט ברגשותיו. אדם בעל אינטליגנציה רגשית מפותחת, מכיר יותר את רגשותיו ויכולתו לנהלם גדולה יותר. לעומת זאת, אנשים בעלי אינטליגנציה רגשית נמוכה, אינם מזהים את רגשותיהם, ולכן הם נתונים יותר לדחפים, חרדות, בדידות, עצבות, רוגז ואלימות. אנשים אלו עשויים לפתח קשיי הסתגלות וקשיים חברתיים, שייפגעו בהתקדמותם המקצועית והחברתית.

הצעד הראשון באינטליגנציה רגשית, הינה המודעות לרגשות והיכולת לשיים אותם. האדם מודע לרגש שעולה בתוכו כרגע. לרגש שמפעיל אותו. הוא יודע לזהות אותו, לקרוא לו בשם. כך הוא בעצם יכול להתחיל להתמודד עם הרגשות שעולים ומציפים לעתים.

האדם לומד להבחין בשלל רגשותיו. הוא יכול לאבחן את הרגשות הרבים הפועלים בתוכו. מכיוון שכל סיטואציה יכולה לעלות לנו מספר גדול של רגשות. ככל שנדע יותר להבחין, לזהות, לשיים, נוכל לשלוט ולהירגע הרבה יותר.

כאשר אנו רוצים להקנות לילדים נכסים משמעותיים, הדרך המיטבית ביותר הינה הדרך החווייתית. ולכן פיתחנו בעצם את המשחק.

המשחק מאפשר לילדים להכיר, לזהות ולהבחין בין הרגשות השונים.

כרטיסי הפעולה מזמנים לתוך המשחק סיטואציות המעלות רגשות חיוביים ושליליים. מזמנים שיח פתוח בנושא.

כמו כן יש את כרטיסי הציור, המאפשרים מבט נרחב יותר על כל סיטואציה. הבנה כמה הרגשות עולים ומפעילים אותנו. הציורים מאתגרים את הילדים לשיים כמה שיותר רגשות.



נספח ציורים

הציורים הינם ציורים מופשטים וניטרליים. השקענו מחשבה רבה בכך, על מנת להוציא את המיטב מהכרטיסים.

אנו מגישים את כרטיס הציור לילד, לא אומרים לו כלום. אנו רוצים לראות כיצד הילד תופס את הנעשה בתמונה.

מהם דפוסי החשיבה הדומיננטיים שלו.

מהם הרגשות המפעילים אותו.

מה הקשיים שלו.

מה המשאבים שלו.



לדוג'



ילד יכול לומר:

"מוישי יושב על העץ, הוא מסופק כי הוא הצליח לטפס על העץ, הוא מסוקרן להתבונן על הציפור, נחמד לו להיות לבד, הוא מדמיין שהציפור מקשיבה לו ומבינה את מה שהוא מספר לה, הוא שמח להיות לבד. עוד מעט הוא ירד בזהירות ויחזור הביתה."

ילד אחר יכול לומר:

"דודי נתקע על העץ, הוא מפחד נורא, הציפור צוחקת עליו, הוא לא יודע איך לרדת ומי יכול לעזור לו. הוא כבר כמעט נופל ואף אחד לא רואה."

כיוונים נוספים

לילדים גדולים יותר ניתן לבקש להרחיב כל דבר עם פתרון בעיות. "מה או מי יכול לעזור לילד?" "אם זה היה קורה לך, מה היית עושה/מרגיש?"

ניתן להרחיב את העבודה עם גוף ורגש.

כאשר אנו מרגישים שמחה. איפה אנחנו מרגישים את זה בגוף?

כהמשך ניתן לתת לילד טבלת אירועים, בה הוא יכול לפרט יותר ולשים לב למקרים שקורים לו במשך השבוע, מה קרה, מה הוא הרגיש בלב? מה הוא הרגיש בגוף? כיצד הוא התנהג?