Informacja prasowa

Warszawa,24.06.2020r.

**Inteligencja emocjonalna na dobry start.**

**Dlaczego jej rozwijanie od najmłodszych lat jest tak ważne? - Na pytanie odpowiadają Daniel Welfel - współzałożyciel i dyrektor placówki edukacyjnej i przedszkola Kraina Emocji oraz Marzena Martyniak - współzałożycielka Krainy Emocji i prezes Polskiego Instytutu Rozwoju Emocji**

**Kształtowanie inteligencji emocjonalnej zaczyna się już w pierwszym roku życia, a praca nad nią
i jasne przedstawianie zasad pozwala dzieciom łatwiej zrozumieć otaczający je świat. Prawidłowe ukształtowanie myślenia o swoich emocjach zaowocuje w dorosłym życiu adekwatnymi reakcjami na nieprzyjemne lub trudne wydarzenia. Kształtują je rodzice, ale też nauczyciele – specjaliści.**

Inteligencja emocjonalna najintensywniej rozwija się w ciągu pierwszych lat życia. W tym okresie najskuteczniej można kształtować reakcje dzieci na różnego rodzaju sytuacje. Dużą rolę w tym procesie odgrywają rodzice, jak również wychowawcy przedszkolni. W oparciu o badania prowadzone przez Instytut Rozwoju Emocji[[1]](#footnote-2) widać, jak ważne jest rozwijanie inteligencji emocjonalnej od najmłodszych lat. Badania prowadzono przez 2 lata w trzech warszawskich przedszkolach na grupie 3, 4 i 5latków. Przedszkola były podzielone na realizujące program rozwijania inteligencji emocjonalnej (Kraina Emocji), częściowo realizujący projekt (przedszkole publiczne) oraz przedszkole, w którym nie prowadzono projektu. Dzięki codziennej pracy z dziećmi w przedszkolu realizującym projekt w grupie 5latków aż 50% potrafiło korzystnie wyrażać emocje, przy czym
w przedszkolu częściowo realizującym projekt ponad 50% dzieci poprawnie wyrażała jedynie strach, radość i smutek, a złość zaledwie 20% dzieci. Natomiast w trzecim przedszkolu aż w 90% dzieci nie wiedziały co zrobić, aby zmniejszyć intensywność doświadczanych emocji.

**Wpływ inteligencji emocjonalnej na przyszłość**

- *Warto obserwować i wspierać dziecko w rozwinięciu inteligencji emocjonalnej – pozwalając
mu na samodzielne poznawanie świata, nawiązywanie relacji z rówieśnikami, cierpliwie tłumacząc mu swoje decyzje, które są z nim związane. Dzieci przeżywają świat tak samo, jak dorośli, choć wyrażają to w inny sposób*. – podkreśla Marzena Martyniak, psycholog, specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej, założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

Dzieci, które od najmłodszych lat mogły liczyć na rozwijanie ich świadomości emocjonalnej, osiągają lepsze wyniki w nauce w kolejnych etapach edukacji. Rzadziej też wykazują problemy z zachowaniem

i działania autodestrukcyjne. Zadbanie o rozwój emocjonalny w wieku 3-6 lat w późniejszym życiu dziecka owocuje wyższą samooceną i samoświadomością, łatwiejszym nawiązywaniem kontaktów, rozwiniętą empatią i umiejętnością dzielenia się.

- *Emocje są kluczowe w uczeniu się – osoby dobrze radzące sobie ze swoimi emocjami mają lepszą pamięć, są bardziej kreatywne, nastawione na osiągnięcie swojego celu. To szczególnie istotne
w dzisiejszych dynamicznych czasach, w których rynek pracy wymaga od nas stałego rozwoju, nauki nowych umiejętności i przyswajania wiedzy* – dodaje Marzena Martyniak, psycholog, specjalista
w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej, założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

**Rozwój inteligencji emocjonalnej, a efekty w codziennej pracy**

- *Dzieci naśladują dorosłych, więc jeśli chcemy nauczyć je świadomego wyrażania swoich emocji, musimy pokazać, że sami to potrafimy. Uczelnie kształcące przyszłych pedagogów powinny wprowadzić dla przyszłych nauczycieli intensywny trening emocjonalny, by mogli oni lepiej wspierać dzieci w tym obszarze, a program nauczania powinien skupić się nie tylko na sferze poznawczej, ale
i emocjonalnej*. – mówi Daniel Welfel, współzałożyciel i dyrektor placówki edukacyjnej i przedszkola Kraina Emocji.

Badania - obejmujące nauczycieli biorących udział w treningu z Inteligencji emocjonalnej - przygotowane specjalnie dla nich przez Instytut Rozwoju Emocji pokazują, że rozwijanie tej kompetencji u dorosłych wzbogaca ich codzienną pracę zawodową, dzięki czemu m.in. lepiej potrafią rozpoznawać emocje i przewidywać, jak dziecko może się czuć w danej sytuacji. Trening przekłada się na skuteczniejsze zarządzanie emocjami wychowanków, ale także pozwala samym nauczycielom na bardziej świadome kierowanie własnymi emocjami w ciągu dnia.[[2]](#footnote-3)

**Istota programu edukacyjnego rozwoju emocji u dzieci**

Niepubliczne przedszkole Kraina Emocji, prowadzone przez Instytut Rozwoju Emocji, jest jedyną placówką w Polsce realizującą autorski program rozwoju inteligencji emocjonalnej u dzieci, wyróżniony przez ISEI (International Society For Emotional Intelligence z siedzibą w Nowym Jorku). Przedszkole jest prekursorem we wprowadzaniu wytycznych dla placówek rozpoczynających realizację tych założeń. Program jest wdrażany również w wybranych państwowych szkołach podstawowych.

*- Ważne jest, by od najmłodszych lat wybierać placówki, które nie tyle stawiają na realizację podstawy programowej, ale również na rozwój emocjonalny dzieci. Brak zdolności radzenia sobie
z emocjami często bywa czynnikiem hamującym bardzo zdolne dzieci. Dlatego czas spędzony
w przedszkolu to najlepszy moment, by pomóc dziecku w ich nabyciu. W przyszłości zaowocuje
to sukcesami na wielu płaszczyznach. –* podsumowuje Daniel Welfel, współzałożyciel i dyrektor placówki edukacyjnej i przedszkola Kraina Emocji.

Właśnie trwa rekrutacja na nowy rok w niepublicznym przedszkolu Kraina Emocji na warszawskim Mokotowie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Instytut Rozwoju Emocji** – jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się rozwijaniem inteligencji emocjonalnej, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Psycholog, specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz programu edukacyjnego “Land of emotions program”. Jej wyniki badań prezentowane są na konferencjach krajowych i zagranicznych.

1. Badanie Instytutu Rozwoju Emocji poparte przez ISEI ((International Society For Emotional Intelligence z siedzibą w Nowym Jorku)
w latach 2017-2019, na grupie 230 dzieci w wieku 3-5 lat. [↑](#footnote-ref-2)
2. The Effects of Short-Term Emotional Intelligence Training on Preschool Teachers in Poland; Marzena Martyniak, John Pellitteri, Queens College, [↑](#footnote-ref-3)