

KEPENTINGAN KECERDASAN EMOSI

Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik

Kecerdasan emosi amat penting dalam pembangunan diri seseorang individu dalam menangani permasalahan kehidupan seseorang. Bagi seseorang murid, kecerdasan emosi diasahkan berlandaskan lima perkara penting iaitu ;

Memahami Emosi Diri Sendiri.

- (a) Kemajuan mengenal pasti dan menamakan emosi diri sendiri.
- (b) Lebih berupaya memahami sebab-sebab yang membangkitkan perasaan.
- (c) Dapat mengenal pasti perbezaan antara perasaan dan tindakan rasional.

Mengurus Emosi

- (a) Toleransi merupakan pengurusan secara lebih berkesan terhadap kecewa dan emosi marahnya.
- (b) Masalah disiplin bilik darjah akan dikurangkan.
- (c) Menunjukkan perasaan marah dengan cara berpatutan tanpa berlawan.
- (d) Tingkah laku destruktif atau agresif dapat dikurangkan.
- (e) Peningkatan perasaan positif terhadap diri, sekolah dan keluarga.
- (f) Mengurus tekanan dengan lebih berkesan.
- (g) Kerunsingan sosial dan kesepian dapat dikurangkan.

Memanfaatkan Emosi

- (a) Murid menjadi lebih bertanggungjawab.
- (b) Berupaya menumpukan perhatian dengan lebih teliti terhadap tugasannya.
- (c) Tindak balas yang lebih rasional dan berdaya.
- (d) Mengawal diri dengan lebih berkesan.

Empati : membaca Emosi

- (a) Peningkatan keupayaan menerima perasaan orang lain.
- (b) Peningkatan empati dan sifat sensitive terhadap perasaan orang lain.
- (c) Sedia dan cekap mendengar kata orang lain.

Mengurus Hubungan.

- (a) Kebolehan menambah dalam daya menganalisis dan memahami hubungan antara orang.
- (b) Dapat menyelesaikan konflik dan berunding masalah perselisihan dengan lebih berkesan.
- (c) Dapat menyelesaikan masalah hubungan dengan cara yang lebih baik.
- (d) Positif dan mahir berkomunikasi.
- (e) Disanjung oleh orang ramai.
- (f) Dapat berinteraksi lebih mersa dengan rakan.
- (g) Timbang rasanya dipertingkatkan.
- (h) Meningkatkan kerjasama, pertolongan dan perkongsian.

Dapat berinteraksi secara lebih demokratik dengan orang lain