

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Так много в наше время говорят о теме развития эмоционального интеллекта (ЭИ), развитии гибких навыков. Что же такое ЭИ, зачем стоит начать работать над этим и почему так важно этому учиться не только детям, но и нам, взрослым!

Эмоциональный интеллект назван ЮНЕСКО одним из навыков, определяющих успешность человека в мире будущего.

 Эмоциональный интеллект это - «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» (1990 П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер)

Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.

Эмоциональный интеллект не существует отдельно от интеллекта, это не его противоположность. Коэффициенты эмоционального интеллекта EQ и умственного интеллекта IQ нельзя отделить друг от друга. Более того, если не развивать EQ, у человека не будет высокого IQ.

На данный момент считается, что эмоций и чувств более 300 характеристик. Ежедневно мы испытываем десятки эмоций. С чего же  начать?

Этапы развития или структура познания ЭИ выглядит следующим образом:

1 этап

Идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием. Или самоосознание («Я понимаю свои эмоции и чувства»)

2 этап

Управление эмоциональным состоянием – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными. Или управление собой. («Я могу контролировать свои эмоции»)

3 этап

Способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других. Или осознание состояний другого («Другой – он какой?»).

4 этап

Формирование эффективных отношений. («Я + ты = экологичные отношения»)



Эмоциональный интеллект живет на стыке смыслов и тела. Только связав знания с физическими ощущениями, можно его включить и настроить свой эмоциональный аппарат. Значит, наш путь — отрабатывать связку тела и сознания. Делать — фиксировать, ощущать — осмыслять.

Чтобы развить эмоциональный интеллект:

- Учитесь осознавать свои эмоции и называть их. Произносите вслух что вы чувствуете.
- Принимайте эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.
- Научитесь отделять эмоции от себя. Вы всегда больше, чем одна эмоция.
- Ищите и понимайте причину эмоции.
- Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью. Подумайте, как они могут вам помочь и направьте себе на пользу.

Удачи Вам☺