

Развиваем наш эмоциональный интеллект.



Эмоциональный интеллект (EQ) – гибкий навык 21 века, который поможет вам более эффективно общаться и вести себя в стрессовой ситуации с друзьями, родными и коллегами.

Развивая свой эмоциональный интеллект, вы научитесь определять свои эмоциональные нужды, управлять ими, научитесь думать, прежде чем реагировать, узнаете как справляться с

переполняющими вас эмоциями.

Эмоциональный интеллект состоит из 4 компонентов:

1. Способность понимать свои эмоции.

Первое что мы должны знать, что эмоции не бывают плохими или хорошими, негативными или позитивными. **Все эмоции нам необходимы для выживания:** страх мгновенно предупреждает нас об опасности и требует незамедлительной реакции – бить или бежать, злость помогает нам отстоять свои границы и добиться желаемого, грусть помогает привыкнуть к изменившимся обстоятельствам и принять случившееся.

Во вторых, **научитесь замечать и называть свои эмоции и чувства других людей.**

Кому трудно подбирать слова, есть ресурсы-помощники:

- колесо эмоций Роберта Прутчика

- список эмоций (165 различных эмоций и чувств)

<https://neacoach.ru/chtenie/avtorskie-stati/4482/naibolee-polnyy-spisok-chuvstv-i-emociy-cheloveka/>

В третьих, запомните главное правило: **Вы сами создаете свои эмоции, поэтому они принадлежат Вам и Вы несете за них ответственность.** Активная позиция дает вам возможность управлять своими эмоциями, а не обвинять других и ждать что кто-то сможет исправить ваше эмоциональное состояние.



2. Способность понимать чужие эмоции.

Чтобы лучше понимать других людей, необходимо **обращать внимание на невербальную коммуникацию** (на позу, взгляд, интонацию).

Согласно последним исследованиям, эмоции и чувства передаются словами на 7 %, тоном голоса – 38% и языком тела на 55%, поэтому внимательно наблюдайте за поведением собеседника: ищите **комбинации сигналов**, учитывайте **контекст**

ситуации (например, если в помещении холодно, человек начинает закрываться, что не обязательно говорит об трудностях коммуникации, скорее о физическом дискомфорте), смотрите за **динамикой** (как меняется взгляд, интонация, поза собеседника (становиться более напряженной или расслабляется)).

3. Управление своими эмоциями.



Любая наша эмоция состоит из мысли, физических ощущений и поведения. Например, злость: мы чувствуем учащение пульса и дыхания, кровь приливает к лицу (физические ощущения), сжимаем руки в кулаки и громко кричим «Перестаньте драться!» (поведение), «Я больше так не могу!» (мысли в голове).

Изменяя один из компонентов, мы можем снижать интенсивность чувства или вызывать определенные эмоциональные состояния.

К примеру прибегая к глубокому дыханию (вдох на 3 счета, выдох на 5 счетов, в течение 1 минуты – наше тело начинает расслабляться, пульс снижается – интенсивность злости уменьшается.

Другой пример, перед экзаменом вам нужно вызвать чувство уверенности, для этого вы принимаете уверенную позу: вы стоите или сидите прямо, расслабляете плечи, высоко держите голову, ноги уверенно стоят на земле, локти лежать на подлокотниках (дополнительная опора), руки на столе, вы говорите медленно и спокойно.

Учитесь снижать эмоциональный градус:

1. Сосредоточьтесь на дыхании (выдох должен быть длинным и плавным),
2. Переключите свое внимание на что-то приятное и расслабляющее (приятная музыка, картина на стене) или можно использовать контрастные тактильные ощущения (Умыться холодной водой или принять горячий душ).
3. Дайте легальный выход эмоциям: можно побить подушку или боксерскую грушу, можно написать гневное письмо, можно рвать бумагу (лист гнева), можно петь под громкую музыку или заняться спортом.
4. Возьмите тайм-аут: попросите выйти из комнаты или сходить выпить стакан воды, побыть наедине и успокоиться.
5. Думайте наперед: подумайте о том, как ваша реакция будет выглядеть завтра, месяц спустя, через год. Каким бы было приемлемым решение данной проблемы, как выразить свои чувства и сохранить хорошие отношения?



Чаще всего мы хуже контролируем свои эмоции в стрессовых ситуациях. Что делать?

1. Осознайте и примите то, что вы ощущаете себя перегруженными или испытываете тревогу и стресс.
2. Замедлитесь: старайтесь делать все на 20% медленнее, факт замедления ослабляет стресс и позволяет вашему мозгу найти способы

управления стрессом и тревогой.

3. **Делайте паузы, чтобы подышать.** 2-3 минуты для того, чтобы остановиться и осознанно подышать (попробуйте различные техники расслабляющего дыхания, подберите, что подходит именно вам).
4. **Расставьте приоритеты:** определите самое важное, составьте план и начните действовать.
5. **Дайте себе больше времени:** оставляйте промежутки времени между делами, планируйте с запасом времени.

4. **Управляйте эмоциями других людей.**

Когда вы научитесь хорошо понимать себя и управлять своими эмоциями, тогда вам станет легче понимать других и, возможно, вы начнете тренироваться вызывать определенные эмоции у других людей. Например, подумайте, что может обрадовать ваших близких и родных? (старайтесь предугадать, что может потребоваться другим людям)

Как успокоить разгневанного человека?

1. **Слушайте:** дайте разгневанному человеку выпустить пар, не перебивайте его.
2. **Четко определите, чем разгневан человек.**
3. **Выясните, что знал ваш собеседник:** что он хотел или ожидал?
4. **Оставайтесь спокойным, говорите медленно, передавая свое состояние собеседнику.**
5. **Отвечайте за свои действия.** Если гнев направлен на вас и вы виноваты, спокойно извинитесь и предложите исправить ситуацию. Если вы не виноваты, вы можете выразить его эмоционального состояние «Я вижу, ты очень разозлился из-за...». Если человек начинает вам угрожать или его поведение вас пугает, вы можете уйти из небезопасной ситуации.



Как мотивировать и вдохновлять своих детей и близких?

1. **Найдите в этом занятии что-то важное и полезное для человека.** Задавайте ему вопросы: Почему для него это важно? Какое поощрение или награду он ожидает? Что это даст ему в будущем?
2. **Признавайте трудности задачи, но подчеркивайте плюсы.** Вдохновлять – это быть уверенным в том, что человек сможет преодолеть трудности и добиться успеха.
3. **Обсудите, какие качества и сильные стороны помогут решить проблему и преодолеть трудности:** человек увидит самое лучшее в себе и воспримет ситуацию, как точку роста.
4. **Установите с ним эмоциональную связь:** любовь, злость, гордость, триумф вдохновляют и мотивируют нас на новые победы.



5. **Почувствуйте успех:** дайте человеку ощущение, что это уже произошло, как он будет себя чувствовать, что измениться в его жизни.

Как правильно критиковать?

1. **Вначале подумайте.** Какие действия привели к трудностям. Как можно исправить ситуацию.
2. **Критика должна быть направлена на действия, которые можно изменить или улучшить.**
3. **Тщательно подбирайте слова:** «Было бы хорошо, если...» «Тут лучше бы сделать так...»
4. **Не обвиняйте, говорите о своих чувствах и ожиданиях:** говорите спокойно, нейтральным голосом: «Я была огорчена, когда увидела..., мне хотелось бы, чтобы ты...»

5 ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ EQ



САМОСОЗНАННОСТЬ

УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ И ПОНИМАТЬ
СВОИ ЭМОЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ
НА ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ



МОТИВАЦИЯ

ЭНТУЗИАЗМ И НАСТОЙЧИВОСТЬ
В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХОВ БЕЗ
ПРИИВЯЗКИ К ДЕНЕЖНОМУ ВОЗНАГРАЖДЕНИЮ
ИЛИ ПОВЫШЕНИЮ СТАТУСА



СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ,
ВЫСТРАИВАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ
И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ



ЭМПАТИЯ

СПОСОБНОСТЬ К ПОНИМАНИЮ ТЕКУЩЕГО
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ПЕРЕНАПРАВЛЯТЬ
РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИМПУЛЬСЫ,
УДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ ПОСПЕШНЫХ СУЖДЕНИЙ,
ДУМАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

По книге Джилл Хэссон «Развитие эмоционального интеллекта»
Психологическая служба ГБОУ Школа №183.