

**Для того, чтобы развить
эмоциональный интеллект:**

- 1) Учитесь осознавать свои эмоции и называть их. Произносите вслух то, что вы чувствуете.
- 2) Помните о том, что нет «плохих» эмоций, каждая эмоция несёт определенную функцию. Принимайте свои эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.
- 3) Научитесь отделять свои эмоции от чужих, а также свои эмоции от самого себя. Вы - больше, чем одна эмоция.
- 4) Ищите и понимайте причину возникновения той или иной эмоции.
- 5) Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью. Подумайте, как они могут вам помочь, и направьте их энергию на пользу себе.
- 6) Попробуйте применить инструменты EQ в общении с другими людьми.



«В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию. Умение управлять этим побуждением составляет сущность эмоционального интеллекта» (с) Дэниел Гоулман

Контакты:

ГБУ АО «Центр «Надежда»
г. Архангельск, ул. Попова, д. 43
e-mail: centr_nadejda@mail.ru
Сайт: nadejdaarh.ru

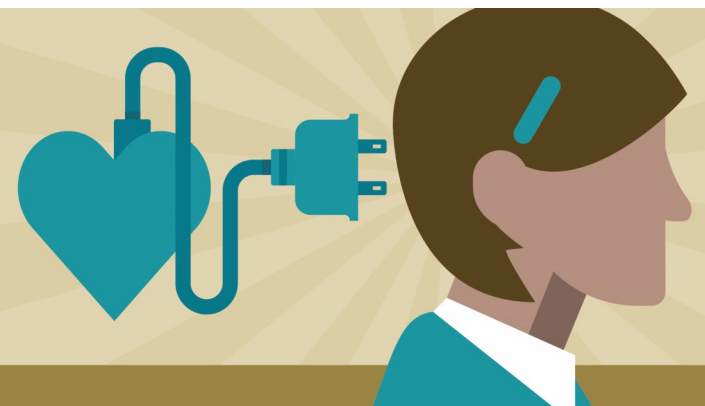
Авторы-составители: педагоги-психологи Юдина К.Н. и Тугаринов А.А.

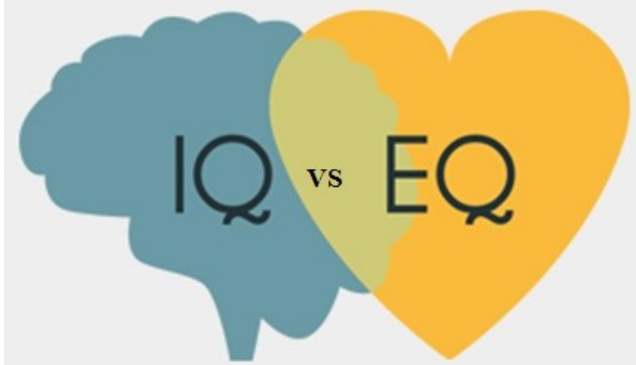
Государственное бюджетное образовательное учреждение Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»

Развитие эмоционального интеллекта: как понять свои и чужие эмоции?



Эмоциональный интеллект (EQ - emotional intelligence) - это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими и чужими эмоциями в целях решения практических задач. Если эмоциональный интеллект не развит, человеку тяжело распознавать свои эмоции и считывать состояние людей.





Коэффициент интеллекта (IQ - intelligence quotient), отвечающий за мыслительные, аналитические, логические и интеллектуальные способности, не является единственным фактором, при помощи которого можно достичь успеха. Человек не может быть полностью удовлетворенным жизнью, если при высокой развитости IQ он не умеет держать свои эмоции под контролем и использовать их себе во благо, не понимает ни себя, ни других, и не способен на построение отношений с другими людьми.

Развитость и взаимовлияние IQ и EQ позволяет человеку добиться значительных успехов: он не только умеет мыслить логически и анализировать информацию, но при этом ладит с людьми, умеет мотивировать себя и других, а также обладает необходимыми способностями, знаниями и навыками, которые

Инструменты развития эмоционального интеллекта:

Осознанность

Нужно научиться разделять себя и эмоции, представлять их как отдельное явление и смотреть на него со стороны. Эмоции - это ваша реакция на происходящее вокруг.

Вы ≠ ваши эмоции.

Самоконтроль

Если вы осознаете и умеете отделять эмоцию от себя, то сможете контролировать и корректно ее проявлять. Чтобы контролировать эмоцию, прежде всего ее нужно выразить и произнести вслух («я сейчас злюсь»).

Социальная компетентность

Социальная компетентность помогает видеть суть и причину происходящего и принимать более точные и взвешенные решения. Для этого нужно научиться видеть и понимать, что может стоять за



Существует 13 критериев развитого EQ:

- Вы осознаете свои чувства и эмоции.
- Вы делаете паузу, прежде чем говорить или действовать поведением другого человека.
- Вы стремитесь контролировать свои мысли и реакцию на эмоции.
- Вы используете критику как возможность что-то улучшить.
- Вы придерживаетесь своих ценностей и принципов.
- Вы умеете сочувствовать.
- Вы хвалите и вдохновляете других.
- Вы даете поддерживающую обратную связь.
- Вы извиняетесь и признаете свои ошибки.
- Вы прощаете и забываете обиды.
- Вы выполняете свои обязательства.
- Вы помогаете другим.
- Вы заботитесь о своем состоянии и защищаете себя от эмоционального дисбаланса.