



Практические советы по развитию эмоционального интеллекта

Педагог-психолог
Жаркова Галина
Валерьевна

Люди – существа социальные и эмоциональные. Мы испытываем самые разнообразные эмоции: радость, удивление, интерес/возбуждение, горе/страдание, гнев/ярость, стыд/застенчивость, вину/раскаянье, отвращение/омерзение, презрение/пренебрежение, страх/ужас. Некоторые эмоции нас питают, способствуют развитию навыков и умений, а некоторые тормозят, угнетают и затаскивают в очень тяжелые состояния. Но, какими бы не были наши переживания, именно они (эмоции) помогают нам чувствовать себя живыми и именно за ними мы гонимся всю свою жизнь. Эмоции играют важнейшую роль в достижении личного благополучия, в построении личных, профессиональных отношений. Поэтому очень важно оттачивать навыки эмоционального интеллекта – уметь распознавать и интерпретировать для начала свои эмоции, желания, намерения и порывы. Такое самопознание даёт возможность регулировать свои эмоциональные состояния, управлять своим настроением. Познав и обуздав свои эмоции, мы бонусом получаем возможность лучше понимать эмоциональное состояние других людей и соответственно можем воздействовать на них.

«Человек, который управляет своими эмоциями, становится хозяином своей жизни».

Ведь если вы осознаете и понимаете свои эмоции, умеете ими управлять, значит вы:

☺ преимущественно прибываете в хорошем настроении (так как умеете себя позитивно настроить, можете справиться с негативными эмоциями, не застреваете в них, сохраняете эмоциональную устойчивость);

☺ обладаете высокой продуктивностью/работоспособностью (эмоции содержат заряд энергии, которая выделяется для того, чтобы удовлетворить какую-либо потребность);

☺ понимаете свои мотивы, потребности, желания и можете их адекватно удовлетворять (ведь за каждой эмоцией стоит потребность);

☺ хорошо себя чувствуете – потому что проживаете эмоции, вместо того чтобы подавлять, вытеснять или отрицать их.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

1 Дневник эмоций.

Каждый день записывайте в дневник ситуацию, которая вызвала эмоциональную реакцию. Ваши мысли по поводу этой ситуации, свои физические ощущения (как отреагировало тело, что вы почувствовали: напряжение, тошноту, боль, эйфорию и т.д.), какие эмоции вы испытали. Когда что-то происходит, мысленно фокусируйтесь на своих ощущениях, фиксируйте свои состояния. Такой анализ поможет вам лучше понимать себя, принимать свои переживания, свою психологическую и физиологическую реакцию.

2 Наблюдения.

Наблюдайте за людьми в общественном транспорте, на отдыхе – в любом месте, когда появляется возможность понаблюдать за ситуацией и проанализировать поведение людей, отследить их вербальную и невербальную реакцию. Подумайте о том, что чувствуют эти люди? В каких они отношениях? Какие эмоции они транслируют? Какие стараются сдерживать? Какие эмоции они должны испытывать на ваш взгляд? Соответствует ли ситуация той эмоциональной реакции, которую транслирует человек, или он подавляет/преувеличивает эмоции?



3 Эмоциональные установки.

Наши эмоции – следствие тех установок, которые мы получили в детстве от родителей, или тех людей, кто их заменял, а также в целом от ближайшего окружения – учителей, одноклассников, друзей. Эмоции напрямую зависят от наших убеждений, от нашей картины мира. Мы можем выявить ограничивающие убеждения, которые вызывают негативные эмоции и заменить их на более приемлемые, те, которые помогут нам сделать свою жизнь приятнее, легче и интереснее. Проанализируйте, какие установки лежат в основе ваших отрицательных эмоций, какие убеждения лишают вас мотивации, какие пугают и «замораживают». Выпишите их, подумайте, откуда они у вас появились, кто с вами поделился ими и почему/для чего. Проанализируйте, насколько они актуальны на данный момент.

4 Понимание своих истинных мотивов.

Используйте технику «5 почему».

- Почему я не иду на свидание? - Устала.
- Почему устала? - Много работаю.
- Почему много работаю? - Хочу много денег.
- Почему я хочу много денег? - Хочу многое себе позволить.
- Что я хочу себе позволить? - Жить в своё удовольствие, сосредоточившись на самореализации.