

Рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – это один из важнейших навыков для общения с окружающими людьми.

Диагностику эмоционального интеллекта можно провести:

1. С помощью специальных тестов: тест Николаса Холла, Дэниела Гоулмана или Дж. Саловея и Д. Карузо.
2. С помощью обычного самоанализа. Человек с высоким эмоциональным интеллектом:
 - в большинстве случаев понимает, какую эмоцию он испытывает;
 - умеет выражать свои эмоции уместно и безопасно для окружающих;
 - не подавляет свои эмоции, а грамотно направляет и использует их;
 - умеет не поддаваться сильным эмоциям и управлять ими;
 - умеет считывать эмоциональное состояние окружающих.

Способы развития эмоционального интеллекта

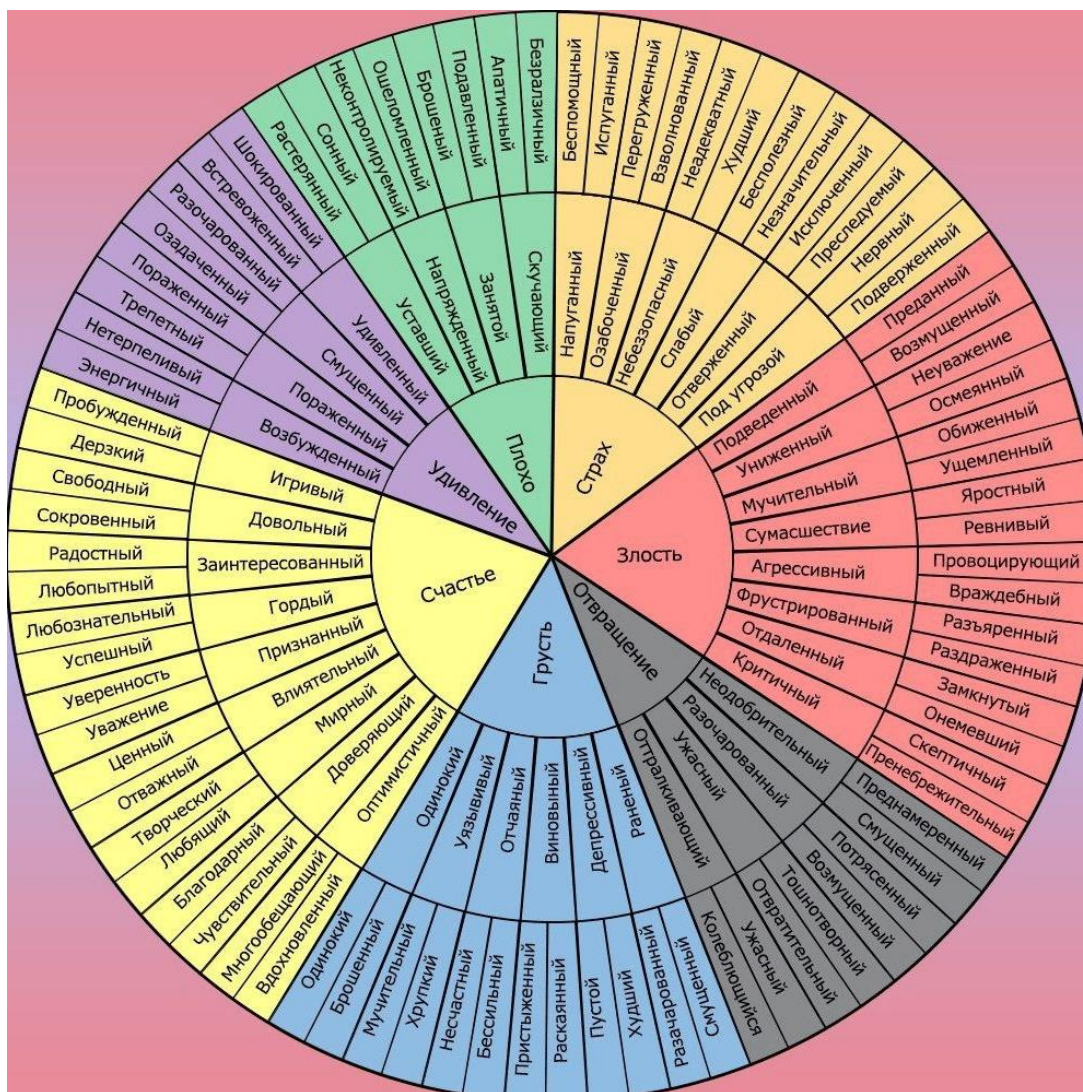
Шаг 1. Развиваем способность осознавать свои эмоции и чувства

- Ведите дневник

Описывайте в нем все происходящее с вами за день, уделяя особое внимание тому, что вы чувствовали и испытывали при тех или иных событиях. Сначала это может оказаться непросто (особенно если вы никогда раньше не вели дневники) – можно писать понемногу, но обязательно регулярно. Со временем у вас станет получаться лучше и проще.

Можно вести специальный «Дневник эмоций». Разделите лист на 3 части – в первую записывайте самые важные события дня, во вторую свои эмоции при этом событии, а в третью ощущения в теле. Главная задача здесь – не подменять эмоции мыслями. Для этого используйте следующий пункт.

- Скачайте себе на телефон круг с эмоциями, вот этот:



Самые основные эмоции здесь находятся ближе к центру (их здесь 7), а чем ближе к краям – тем детализированнее становятся эмоции. Когда вы не понимаете, что ощущаете внутри себя, открывайте в телефоне этот круг и ищите на нем то, как бы вы могли описать свое состояние.

Начинайте с центра и научитесь сначала определять самые базовые эмоции. Когда вы освоите это, можете двигаться к краям.

- Постоянно отслеживайте свои эмоции в течение дня

Чтобы не забывать, поставьте себе на телефон напоминалку с вопросом «Как я себя чувствую?». Каждый раз, когда вам будет приходиться эта напоминалка, отрывайтесь от своих дел на пару минут и прислушивайтесь к своим эмоциям. Если вам непонятно, что именно вы чувствуете — возвращайтесь к кругу эмоций!

- Прислушивайтесь к своему телу

Очень многие люди привыкли не обращать на него внимание – и очень зря! Телесные сигналы могут очень многое сказать вам о ваших эмоциях. Иногда тело даже как будто специально «выдает» нас – например, мы хотим показаться

спокойными, но наши руки дрожат, а ногой мы нервно отстукиваем ритм по полу. Ощущение радости многие описывают как «тепло в теле», а грусть – как «тяжесть и сдавливание в груди».

Прислушайтесь к себе и найдите свои сигналы – как тело сообщает вам о ваших чувствах?

Шаг 2. Развиваем способность понимать эмоции других людей.

Для детей существуют специальные карточки с изображением мимики людей – малыши по ним научатся определять эмоции нарисованного человека. Вы же можете попробовать на реальных людях.

- Включайте телевизор без звука и пробуйте определять эмоции людей по их мимике, жестам, позам.
- Смотрите на людей в общественном транспорте и старайтесь отследить их текущее настроение, состояние, чувства и эмоции.
- Чаще спрашивайте у своих близких «Что ты чувствуешь?» Это поможет развить эмоциональный интеллект и окружающим вас людям, и вам.

Шаг 3. Учимся управлять своими эмоциями.

Не подавляйте эмоции, которые кажутся вам разрушительными или слишком сильными. Вместо этого найдите способы альтернативного безопасного проявления:

- заняться физическими упражнениями или спортом;
- сделать успокаивающее дыхательное упражнение;
- вслух проговорить свои эмоции: «Я чувствую тревогу, грусть, волнение, страх, злость... Еще я ощущаю...»
- поделиться чувствами с кем-то из близких людей;
- можно воспользоваться телефоном доверия 8800-2000-122
-