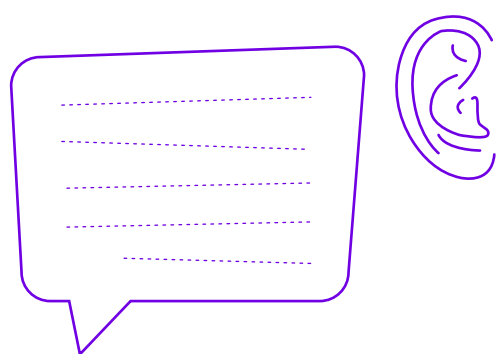


Эмоциональный интеллект

Как видно из названия, эмоциональный интеллект напрямую связан с эмоциями, со способностью их осознавать, уметь правильно выражать контролировать, а также понимать, что чувствуют другие.

Незаменимые навыки для общения и работы с людьми, которые будут очень полезны и в работе, и в жизни. Кстати, именно поэтому психологи советуют развивать эмоциональный интеллект с самого раннего возраста.

УПРАЖНЕНИЯ:



1. Слушать и говорить

С малышами очень полезно играть в эту простую игру - он говорит, а родитель слушает, не перебивая.

Например:

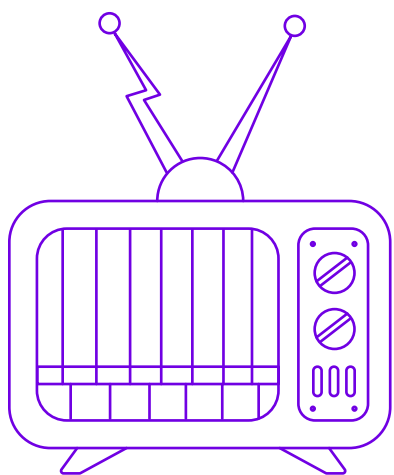
— *Мама, там в шкафу бабайка живет, она меня съест!*

Выслушайте ребёнка, а вместо «не говори ерунды» скажите: «Я вижу, что ты напуган».

Или, услышав, что Вася у него в песочнице совок отобрал, скажите: «Я вижу, что ты обижен».

Так у ребенка сформируется эмоциональный словарь, с помощью которого он сможет точно описать то, что чувствует.

Продвинутый уровень игры — поменяться ролями. Например, вы можете описать ребенку бардак в его комнате, а он — своими словами озвучить, что вы по этому поводу чувствуете. Вы при этом даёте ему обратную связь, угадал ли он ваши чувства.

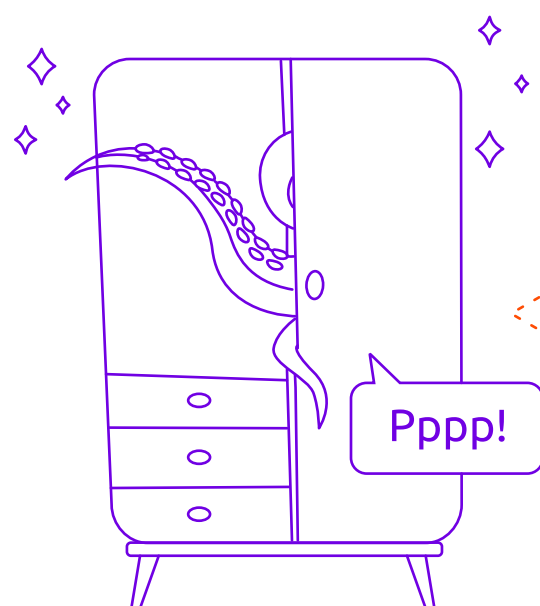


2. Сломанный телевизор

Выберите видео: фрагмент фильма, сериала или ролика, в котором есть взаимодействие между героями. Уберите звук и субтитры, либо поставьте звуковую дорожку на незнакомом языке.

Нужно догадаться, какие эмоции испытывают персонажи. Здорово, если ребенок сможет узнать о том, насколько верна оказалась его догадка (можно включить звук и просмотреть весь кусочек заново).

Это упражнение научит слушать, наблюдать и лучше понимать окружающих.



3. Боггарт* из шкафа

Третье упражнение направлено на контроль эмоций. Зачастую сложности в поведении ребенка проявляются потому, что он не знает как ещё выразить свои эмоции.

Например, у ребёнка в песочнице отобрали совок, его это злит, так и хочется огреть обидчика ведерком по голове!

Но ведь можно и по-другому, только как? Тут-то мы и перейдем к упражнению: выманием боггарта из шкафа и придумаем, как с ним справиться.

**Боггарты придумала Джоан Роулинг. Боггарты — это демоны, которые питаются человеческими страхами. Если смотреть шире, то боггарт может быть неконтролируемой эмоцией, которая способна навредить и ребенку, и тем, кто попадется ему под руку.*

1. Первый шаг — осознать эмоцию.

2. Придумать, как с ней справиться:

- досчитать до 10, и гнев растает;
- нарисовать образ своего гнева на бумаге и порвать;
- высмеять свой гнев или страх **(это обязательно делает сам ребёнок, высмеивать чужие эмоции ни в коем случае нельзя, даже в качестве примера!)**

Можно даже заготовить карточки с эмоциями или ситуациями, и придумать столько вариантов их умирения, сколько сможете.

Так у ребенка появится больше вариантов, а поведение станет более адекватным.

Эмоциональный интеллект. Начинаем изменения с себя.

Мы уже познакомились с самим понятием эмоционального интеллекта и его важностью для самооценки, социальных отношений и карьеры. А также с тем, что родители, желающие развивать своих ребятишек в этом направлении, должны для начала сами «прокачать» свой эмоциональный интеллект.

Повысить свой уровень EQ помогут следующие этапы:

- повысить осознанность;
- уделить большее внимание собственным чувствам и тому, как они проявляются в поведении;
- наблюдать за эмоциями и поведением других;
- создать «библиотеку» правильного реагирования;
- научиться добывать мотивацию изнутри.

Повысить осознанность — значит отказаться от «автопилота» и научиться направлять внимание на себя, свои мысли, свои действия и т.д.. Как это сделать?

1. Избавиться от информационного шума с помощью силы воли, приложений, таймера и/или медитации.

Попробуйте для начала просто принять ванну. Без книг или смартфона. Погрузитесь в пену и свои ощущения.

2. Прислушаться к своим эмоциям и поведению.

Вообще, желательно регулярно задавать себе вопросы «какую эмоцию я сейчас испытываю?», «как я ее проявляю?», «каковы мои физические ощущения при этом?»

Беспроблемный вариант — завести дневник эмоций, где прописывать что, как, почему.

Для удобства анализа стоит разработать систему цветов: помечать разные типы эмоций разными маркерами (например, розовый — раздражение, синий — грусть, желтый — тревогу и т.д.).

Так вы будете лучше понимать свои эмоции и причины их появления.

3. Ключ к пониманию других людей: незнакомцев, коллег и собственных детей, также лежит в понимании эмоций.

Здесь поможет метод наблюдения, при котором вы включаете «режим осознанности», концентрируясь на чувствах конкретных людей вокруг.

Можно наблюдать за прохожими в парке во время обеда, за коллегами во время кратких перерывов. Следите за их эмоциями и поведением, анализируйте причины.

Библиотека правильного реагирования создаётся как раз благодаря упражнениям, описанным ранее. Анализируя свои действия, описанные в дневнике эмоций, а также чужие действия, которые мы наблюдаем, можно отсеять нежелательные реакции и мысленно заменить их более адекватными.

4. Самомотивация — последний пункт программы.

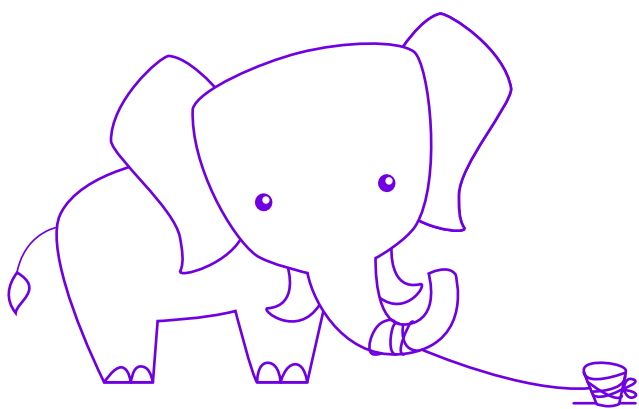
Зачастую мы склонны видеть жизнь в черно-белых тонах, подмечая только недочеты, недостатки, и т.д.. Поэтому, если наши попытки «достучаться» до коллег, ребенка или собственного мозга не дают мгновенных результатов, следует разочарование.

А значит стоит научиться мотивировать себя на достижения. Как? Сменить «мышление мухи» на «мышление пчелы» — несмотря на наличие недостатков в текущей ситуации, найти плюсы, которые там тоже присутствуют, извлечь урок или получить инсайт.

Например: да, коллега перестала со мной разговаривать, зато теперь я знаю, что не стоит комментировать ее наряд. Её это обижает. И да, людей в принципе обижает критика сделанного ими выбора, поскольку вообще ставит под сомнение их способность выбирать.

Таким образом, чтобы стать более «прокачанным» в области эмоционально-интеллекта, стоит проявить заботу о своей осознанности, об эмоциях — своих и чужих, включить режим наблюдения и научиться делать правильные выводы, чтобы корректно проявлять свои чувства и ни в коем случае не останавливаться на достигнутом.

Эмоциональные ловушки: Осознать, преодолеть



**Первая ловушка —
выученная беспомощность.**

Мы зачастую уверены в том, что находимся под влиянием непреодолимых обстоятельств, а все наши действия бесполезны.

Сложно отрицать, что вселенная огромна, а внешние обстоятельства тоже существуют. Но это состояние беспомощности ведет к беспокойству, хронической тревоге и даже депрессии.

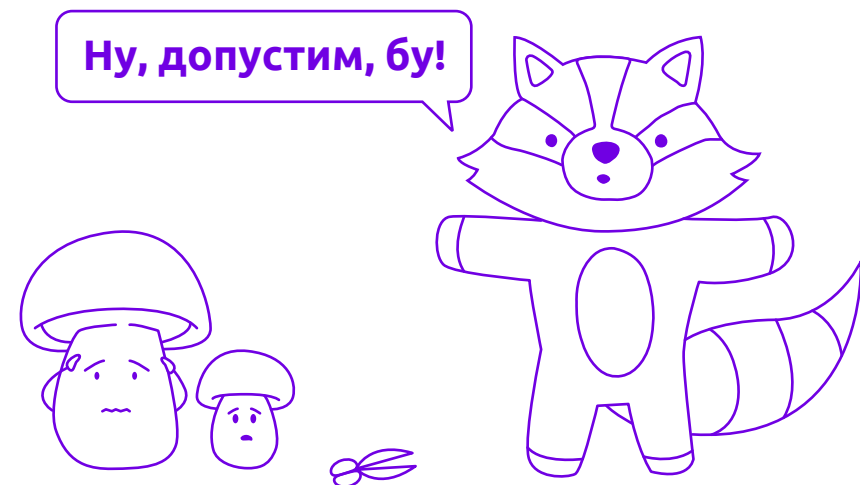
Стоит поменять вектор внимания, превратившись из мухи, которую жизнь вареньем не балует в пчелу, которая всегда способна отыскать цветок среди сора. Старайтесь замечать позитивные изменения.

Например, собираясь найти работу, вы заметили, что не вполне соответствуете требованиям потенциального босса. Это значит, что вы многого не знаете и не умеете, а путь к работе мечты утерян навсегда. А чего еще ожидать от неудачника? Так?

Нет, конечно. Концентрируем внимание на своих навыках и качествах, выписываем в столбик, что умеем, чем уже обладаем. В другой столбик — чему следует научиться. Скорее всего, список окажется гораздо короче. В любом случае, он отлично сойдет за план действий, а любую дорогу осилит идущий.

Если ты уверен, что сможешь, — ты прав; если ты думаешь, что не сможешь, — тоже прав считал Генри Форд, и никогда не опускал руки.

Вторая ловушка — вечная угроза.

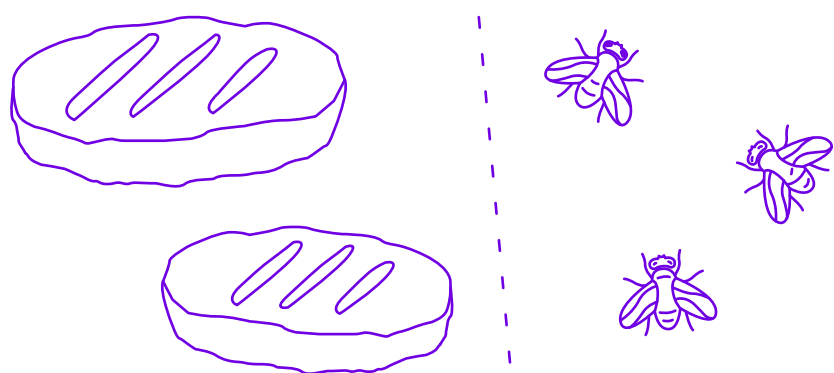


«Если грибам становится скучно, они вырезают из бумаги енота и боятся».

Звучит в высшей степени нелогично — зачем самим выдумывать себе проблемы? Однако разве не этим мы так часто занимаемся? Говорим, что у нас всегда все не как у людей и подсознательно ждем угрозы, а если ее нет, начинаем выдумывать «а что если...»

Выбираться из этой ловушки психологи советуют так:

1. Периодически напоминать себе, что отсутствие беспокойства — это нормально и здорово.
2. Если что-то может пойти не так, смоделируйте худшую версию развития событий и подумайте, какие действия можно предпринять в случае самого неблагоприятного исхода.
3. Есть и другой способ борьбы с тревогой — трезво взвесив все риски, обратить внимание на возможности, которые откроет перед вами успех. Помечтать, представить в красках желанную награду и вспомнить слова Генри Форда.



Третья ловушка — обобщение.

Например слова «всегда» или «никогда».

Предположим, ребенка постигла неудача в школе. Ребенок испытывает целый букет эмоций - разочарование, обида, стыд.

Услужливое подсознание напоминает, что у него всегда были проблемы и с этим предметом, и с другими.

Услужливые родные «выкапывают» из прошлого все ситуации, когда он недоучил, поленился, недопонял, награждают его звучными прозвищами, ругают или подшучивают.

У нашего двоечника это, во-первых, воспитывает уверенность, что у него так всегда, и никогда ему не ничего достичь. Во вторых, провоцирует взрыв эмоций, который обязательно навредит всем в радиусе поражения.

Метод борьбы с обобщениями — не обобщать.

Разговоры «всегда-никогда» позволят раз за разом прокручивать проблемы в голове, но не решать их.

1. Вспомните другие ситуации, где вы были на высоте.
2. Сместите вектор внимания с негатива на позитив. Даже в провалах и ошибках есть рациональное зерно: они помогают обнаружить пробелы и исправить их.
3. Разрешите себе (и ребёнку) идентифицировать свои чувства и найти способ их выразить.