

Развитие эмоционального интеллекта.



Эмоциональный интеллект (EQ) – это умение понимать свои чувства и эмоции, чувства и эмоции других людей и умение эффективно влиять на свое и чужое поведение посредством управления своими эмоциями и чувствами и эмоциями, чувствами других людей.

Одно из замечательных следствий развития эмоционального интеллекта – уменьшение негативных эмоций. Развитый эмоциональный интеллект позволяет быстро

разобраться с причинами негативных эмоций, после чего трезво оценить ситуацию и отреагировать на неё разумно, вместо того, чтобы испытывать их долгое-долгое время.

Начиная с 40-х годов прошлого века, неоднократно проводились исследования, целью которых было выявить связь школьных или университетских академических достижений с дальнейшей успешной или не успешной жизнью учащихся. Выяснилось, что для достижения своих целей очень важно умение ладить с людьми: понимать чужую реакцию и уметь ее предсказывать, договариваться и сотрудничать.

Это получается далеко не у всех: существуют вещи, которые этому не способствуют:

- Невосприимчивость к невербальным сигналам. Встречается примерно у каждого десятого: это плохое чувство личного пространства собеседника, неумение установить зрительный контакт, неумение начать, поддержать или вовремя закончить разговор, неверное истолкование выражения лица собеседника.
- Поведение, связанное с уходом от конфликта. Люди, чувствующие себя нелюбимыми, одинокими, обремененными заботами, совершенно не склонны к контактам с окружающими. Они предпочитают хандрить в одиночестве, нежели попробовать разрешить свои проблемы.
- Агрессивность. Агрессивных никто не любит – ни дети, ни тем более взрослые. Люди, выбравшие агрессию как базовую (а иногда и единственную) реакцию на все происходящее, довольно быстро оказываются в изоляции.

Нажмите на картинку для увеличения.



Большинство успешных людей обладают развитым эмоциональным интеллектом. Тому есть несколько причин.

Во-первых, развитие эмоционального интеллекта позволяет избавиться от многих страхов и сомнений, начать действовать и общаться с людьми для достижения своих целей.

Во-вторых, эмоциональный интеллект позволяет понимать мотивы других людей, "читать их как книгу". А это значит – находить нужных людей и эффективно взаимодействовать с ними.

В третьих, эмоциональный интеллект можно развивать и повышать в течение всей жизни, в отличие от IQ.

Как улучшить свой эмоциональный интеллект.

- Любые эмоции должны быть осознанными. Негативные эмоции – тем более. Вы можете врать кому угодно, но не себе, особенно когда дело касается социально приемлемого поведения. Вы вправе признаться себе (и никому больше): «Этот фильм считается нелепой слезливой мелодрамой, но меня он ужасно растрогал».
- Как у вас обстоит дело со словарным запасом? Много ли слов вы используете для обозначения чувств? Попробуйте быстро перечислить десяток любых эмоций. Если вы застряли после «напрягалово», «офигение» и «чумовой», пора заняться расширением словарного запаса. Иначе, как можно научиться отличать одни чувства от других, если для них даже нет названий?
- Какие вообще бывают эмоции, можно узнать от окружающих. Более того: совсем даже неплохо быть в курсе ощущений тех людей, с которыми вы общаетесь. Вы уверены, что вам на сто процентов известны их эмоции? А если поинтересоваться? Или если поделиться своими ощущениями и попросить ответной реакции?
- Окружающие – вообще неиссякаемый источник разнообразия эмоционального реагирования. Помнится, небезызвестный Гомер Симпсон сводил воспитание Барта к одному: с воплем «Ах ты, гаденыш» бросался его душиить. В жизни такое

поведение не выглядит столь комично. Понаблюдайте за окружающими: какими способами они реагируют на требования, на претензии, на приятные новости, на агрессию, на комплименты. Найдите (для начала мысленно) новые способы реакции на типовые ситуации. Какие чувства они могут выражать?

5. Как у вас обстоит с локусом контроля? Считается, что внутренний локус контроля (есть ощущение, что многое в жизни зависит от вас, а не от обстоятельств) сильно способствует развитию эмоционального интеллекта.

Узнайте, что входит в эмоциональный интеллект и подсчитайте свой [здесь](#).